

水素関連書籍の紹介、 『水素を吸えば「脳」が変わる』



著者：竹原タカシ
監修：矢田幸博（医学博士）



現代人が抱える「脳疲労」。その脳疲労に対し水素吸入が効果的だということを、NIRS、MRI機器を用いて脳の内部を可視化、また、被験者の変化を具体的に数値化したデータを用いて紹介しています。疲労、とは一体なんなのでしょう？疲労とは、脳がストレスを受けて起きる自律神経系がバランスを失った状態のことで、身体的な疲労ではないのです（長時間のPC操作で目の疲労を感じるかと思いますが、本当に疲労したのは眼球ではなく、脳。そのPC操作の緊張した状態に疲弊した脳が、眼が疲れた、という信号を発して行動を止めさせる）

それでは、著作の中の実験結果から明らかになった脳の変化を何点か挙げます

①動体視力32%アップ、脳ストレス26%ダウン、聴機能67%アップ、皮膚感覚160%アップ、左右認知機能と視野の拡がりアップ、平衡感覚アップ、短期記憶力アップ

②思考や認知、情動をつかさどる前頭葉が活性化と同時に、副交感神経活性化させリラックス状態へ導き、スポーツ選手や座禅、瞑想でいう「ゾーン状態」になれる。

これらのことが分かりやすく解説されており、生活の中のあらゆるシーンに合わせた活用法を紹介しています。水素の抗酸化作用だけではなく、心身への作用もわかりやすく学べます。ぜひご一読ください。

調理と食品の抗酸化機能について



現在、食品の栄養素研究は、免疫力を高める成分や、酸化を防ぎ老化や未病につながる抗酸化成分の研究が盛んに進められています。しかし、その成分の理想的な摂取量や調理法、消化吸收への作用などに関しては未解明であることがまだまだ多いのが現状です。食品の栄養素は、食品の腐敗による栄養価の低下や、酸素、光、紫外線、乾燥などによる酸化に加えて、加温や加圧などの調理による酸化促進が起こります。特に、脂質との結合は過酸化ラジカル（細胞を傷つける活性酸素）になりやすいことが分かっています。こういった段階的な調理段階ごとの成分変化や成分結合などの解明が、人体を用いた実験により解明に向かっています。

現在分かっている調理による変化、効果

- ・フライ食品のヒドロキシラジカル量
 - ・家庭調理が一番少ない！＜ファーストフード＜弁当屋＜スーパーマーケット
 - ・大豆が含有するイソフラボンは熱に強く抗酸化成分が壊れづらい
 - ・ナッツ類は焙煎により抗酸化成分が高まる。未焙煎の種子から抽出した無味無臭、無色の油は精製度は高いが抗酸化成分は少ない
 - ・生姜やニンニク成分と調理した場合、肉の酸化を防ぐ。カレーのスパイスとの調理でも、酸化を防ぎやすい。
 - ・赤ワインのポリフェノールは加熱に弱い
 - ・野菜はゆでるより、電子レンジ調理の方がアスコルビン酸が多い
- 今後の解明を心待ちにしながら、より効果的に、食生活にこれらを事を取り入れ健康維持を努めたいものです♪（日本調理科学会誌 Vol.34「調理と食品の抗酸化機能性」より）



代表的な抗酸化成分
他に、カテキン、ポリフェノールなど

MINTECH
株式会社ミンテンテック
〒130-0022
東京都墨田区江東橋4-24-5
協新ビルディング401号室
TEL 03-5669-0986
FAX 03-5669-0987
E-mail: info@mintech.ne.jp
https://www.mintech.ne.jp

編集後記
厳しい寒さが残るものの、暦のうえではもう春を迎えますね、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
今月の記事では水素の脳への効果、栄養素機能を上げました。科学の発展と共に明らかになる分野が増えていきます。人々の健康寿命への貢献につながるのでは、と今後の科学の発展、動向が楽しみです。



MINTECH 水素発生器 MT-A100