



月会費会員限定  
オプション

# 【水素水】ってどんなお水？



## 水素水とは何ですか？

水素を元素の状態で豊富に含んでいる水を水素水といいます。その水素水が、様々な病気の予防や治療の効能効果がある画期的な水として、最近各方面から注目を浴びているのです。

## 水素って体にいいの？

水素は体の中で発生する悪玉活性酸素を選んで消去する働きがあります。医学、薬学の世界で非常に権威のある「ネイチャー・メディシン」に2007年から2年連続で論文が掲載されました。またこの事はNHKニュースのほか新聞各紙でも大きく報道されました。

## 悪玉活性酸素って何ですか？

「酸化力の強い物質」です。ストレスや紫外線、大気汚染、食品添加物などによって体内で発生し、病気や老化の原因と解明されています。活性酸素は健康を維持するために有益に働く善玉活性酸素と、その働きで体に悪影響を与える悪玉活性酸素があります。悪玉活性酸素の代表は「ヒドロキシルラジカル」です。悪玉活性酸素は動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、ガン、糖尿病、認知症（ボケ）などの生活習慣病の原因と考えられています。また、シミ、シワなどの老化の原因の一つでもあります。

## なぜ水素ブームなのですか？

水素水を摂取すると、水素水に多く含まれている水素が体の中の悪玉活性酸素（酸化や老化を促す物質）を排除する働きがあることがわかってきたからです。この水素水の水素の働きにより、水素水には悪玉活性酸素が引き起こしていた、様々な生活習慣病や脳梗塞やがんなどの様々な病気の予防や治療に効能効果があると期待されているのです。

## 水素水とは。

水素を溶け込ませた水のこと。  
水素は老化や病気の原因となる  
悪玉活性酸素を消去することが医学的にも証明され、  
近年特に注目されています。



## 酸化するってどんなこと？

例えば、空気に触れた鉄が赤く錆びるように体の中にもサビが発生し、血管が詰まったり、細胞を傷つけたりすることです。

## 還元するってどんなこと？

酸化の反対で、サビさせない、悪玉活性酸素を取り除くことです。

## 他のお水と何が違うの？

体に良い水素の量が決定的に違います。水道水に水素は全く入っていません。アルカリイオン水は0.05~0.2ppmです。当社で扱っている水素水サーバーは、それ以上の能力で生成し溶存しています。また、当社で扱っている水素水サーバーで生成された水素水は、体の中に存在するお水（生体）に非常に近い中性領域に保っているため、吸収されやすい水素水なのです。

## 売っている水素水とは違いがあるの？

水素の量が違います。水素は原子番号1の“世界で最も小さな原子”ですので、ほとんどどこでも通り抜けます。その為、容器に入れておくことでどんどん水素の量が減ってしまいます。水素水サーバーの場合は、できたての水素水をすぐに飲むことができます。また、当社では長期保存可能な専用のアルミの容器なども提供しております。

## 還元水とはどう違うの？

還元水は水を電気分解してできたアルカリ水のことを言います。先に説明した「還元」と文字は一緒ですが、「還元水」と「還元」は意味が違うので混乱してしまいますが、還元水=水素水ではなく、電気分解されたアルカリ水のことを還元水と言います。

## 1日にどれくらい飲んだらいいの？

1~1.5リットルです。（H2バッグ2~3杯分）人間は1日に2.5~3リットルの水分を汗、尿などで対外に排出しています。ですから、同量程度の水分補給は必須です。食事などでの摂取もありますから、お水としては1~1.5リットルを摂取するのが理想的です。1回に飲む量は150~200ml程度が良いのですが、こまめに分けてお飲みください。また、飲む以外にも洗顔や手足（身体）などへ塗って頂いても効果的と言われていますのでお試しください。

## 水素水でお薬を飲んでもいいの？

大丈夫です。水素はヒドロキシルラジカル（悪玉活性酸素）にしか反応しない物質ですので、お薬に何らかの影響をあたえることはありません。

## 水素水はホットコーヒーやお茶など温めて飲んでも大丈夫？

温めてゆくと水素濃度は低下してゆきますので、出来る限り低温の状態でお飲み下さい。冷たい水が苦手な方は常温でも大丈夫です。

## なぜ水素濃度が高いのですか？

水道直結サーバーですので、作り立てをすぐに飲むことができます。市販のパウチやアルミ缶は製造から販売までの時間の経過につれて水素が少しずつ抜けてゆくため、購入のタイミングによっては濃度が薄くなっている場合があります。



## pH値はどのくらいですか？

水素水サーバーにつないでいる水道水のpH値が水素水サーバーのpH値とお考え下さい。東京の水道水の場合pH値は、平成23年度、平均7.6（6.7~8.3）でおおむね中性です。

## 酸化還元電位はどのくらいですか？

水素水サーバーの酸化還元電位は、およそ-350mV（ミボルト）~-450mV位になります。※酸化還元電位（ORP）とは、その物質が他の物質を酸化しやすい状態にあるのか、還元しやすい状態にあるのかを表す指標です。この値がプラスで大きければ、酸化（老化促進）力が強く、マイナスで大きければ還元（老化防止）力が強いということになります。一般的に酸化還元電位（ORP）が-（マイナス）を示した水は還元（老化防止）力が高いと言われています。ちなみに水道水は、+400~+600mVで酸化（老化）力が強くなっています。

## 水素はどのくらいで抜けますか？

専用パウチに入れた場合は、振らない限りおよそ1週間程度は維持しますが、水素は非常に抜けやすい物質ですので出来るだけ早めにお飲み下さい。（ペットボトルなどは1~2時間程度、振動を与えたり酸素に触れたりすると10分程度で抜けます。）

## 氷にしたら水素濃度は維持できますか？

液体と固体で大きな違いはないので、水素が抜けていくことには変わりありません。水素水へ水道水を凍らせた氷を入れることは、濃度がさらに低下しますので避けて下さい。

