

水素のことを知って

キレイに  
なろう!



健康に  
なろう!

博士、**水素**って  
何なんですか？



よ〜し、じゃあこれから  
すぐに解るように  
説明しよう！



水素は、水分を持つ全ての  
生物に含まれていて  
宇宙で一番多い物質なんじゃ。





人間の身体も約60%が  
水素でつくられておる!



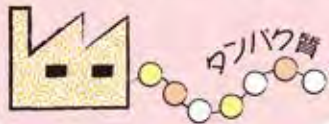
60%!! 水素は人間の身体で  
どんな役割をしているの?



人間の身体は  
約**60兆**個の  
**細胞**でできて  
いるんじゃ



**細胞**は  
タンパク質を作る  
工場の働きをしている

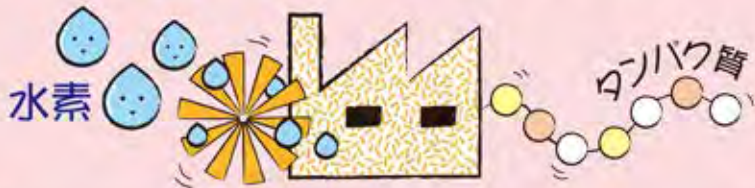




この工場を

動かすための**エネルギー**に

『**水素**』が必要なんじゃ!





さらに**水素**は活性酸素の  
**無害化**にも貢献しておる!

活性酸素とは、  
人間が呼吸し活動する  
時に発生する化合物で  
人体に有害な物もあるのだ

良い活性酸素  
有害な  
活性酸素





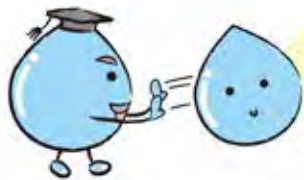
有害な活性酸素は通常は細胞内にある**酵素**により分解されるが…



ストレスや不規則な生活などにより分解しきれない時があるのじゃ……………







そこで**水素**の登場じゃ!!

**水素**は活性酸素を還元し、**無害化**すると考えられているんじゃよ



それから、最近の研究では  
「水素水」や「ガス」から摂取した  
少量の**水素**が**体の活性化を  
行う物質のスイッチを入れる**



のではないかと  
も言われておるのじゃ





へ～、水素って  
体にととても必要なのね♡

それじゃあ水素を吸うと  
何が起こるの？





水素を吸うと  
血流(血の流れ)が  
早くなるんじや

血流が良くなると、  
人間の体はスムーズに  
動くようになるんじや



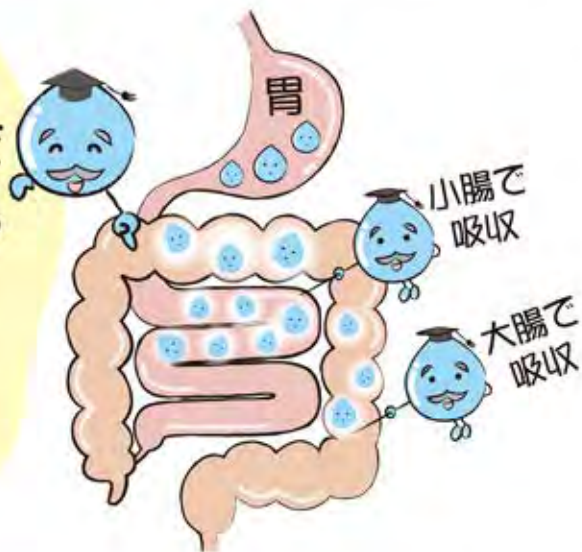
水素って、すご〜い!!



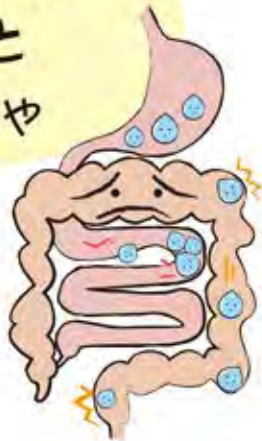
でも、どのように体に  
吸収されるのかな〜?

通常**水素**は  
食べた物が胃で  
消化されてから

**腸へ行き**  
**ここで吸収**  
されるんじゃ



ただし、ストレスや生活習慣により  
腸がうまく働いていないと  
しっかり吸収されないんじゃ





腸の環境を整えることが  
必要なのね!





そうなんじゃ、  
**水素の力**を活かすには、  
大切なのは、**腸の環境**じゃ！

**腸の環境**の話はこの後で…