



## 酸化と還元とは

物質を錆びさせる(酸素を与える)ことを酸化と言い、酸化したものを元に戻す(酸素を奪う)ことを還元と言います。人間の体内でも同様の現象が行なわれていると言われており、活性酸素は酸化を起こさせるものの代表的な例と言われています。

## 酸化還元電位とは

物を酸化させる電気エネルギーを持っているか、物を還元させる電気エネルギーを持っているかを表す指標です。

## pH(水素イオン濃度)とは

水素イオン濃度を示す記号で、pH7を中性、数値が大きくなる程アルカリ性を示し、反対に数値が小さくなる程酸性を示します。一般的にアルカリ性が高くなる程還元度も高くなり、酸性になる程酸化度も高くなります。

## 活性酸素とは

活性酸素とは、構成する電子のひとつが不安定になった酸素で、体内に吸収した酸素の約2%がこれになると言われています。活性酸素には、体内に入った異物を殺す大切な働きがあります。しかし、その一方で体内の物質と結合して酸化コレステロールや過酸化脂質をつくり遺伝子DNAを傷つけたり、老化やガン、動脈硬化、高血圧、糖尿病などの様々な疾患の原因となっていると言われています。活性酸素を育成する要因としては、大気汚染、喫煙、ストレス、過度の運動などがあげられています。

## 水の酸化還元度合い

