

「酸化還元と ORP 値」

～身体に良いか悪いか判断できる数値があります～

この食事を取ると身体が元気になる、この服を身につけると身体が元気になる、この空間にいると体が元気になる。私達は自分の身体に良いものか否かを考えて衣食住のことを決めることが多いですね。

この野菜はビタミン〇〇が沢山入っているから身体に良い、この服は天然素材で出来ているから身体に優しい、この空間はマイナスイオンで満ちているから身体に良いなどと判断するのですが、基準が沢山あって判断に困ることもありますね。中には本当に身体に良いかどうか分かりにくいものもあります。

実は、身体に良いか悪いかを測定できる統一基準があるのです。数値で見える化するので、良いか悪いか一目瞭然です。その値は ORP（酸化還元電位）値というものです。

ORP 値で分かることは、「食べ物や肌につけるものが身体に良いものかどうか」ということです。身体に良いかどうかは、食べたり身につけたりする行為の前後で身体が酸化するか還元するのかで測定します。活性酸素によって身体が疲れて老いていくことは「酸化」といい、逆に無農薬野菜を食べたり、美味しい空気を吸ったりすることで疲れが取れて体調が整うようなことを「還元」といいます。身体の酸化を遅らせるのは抗酸化、体調を良くしていくのが還元です。アンチエイジングには両方の意味が含まれるようですね。

ORP 値の測定は体内の電子の動きを唾液で測定します。測定値がプラス方向に動くとき酸化、マイナス方向に動くとき還元です。つまり、身体に取り入れたときに、マイナス（還元）方向に動くものを積極的に摂取することで体調を整えることが出来るのです。身体が長期間、酸化状態になると最終的には病気になってしまいます。ゆえに、酸化するものを極力避け、還元するものを取ることは健康の秘訣なのです。身体に取り入れるべきものか否かを可視化したのが ORP 値なのです。

通常の生活においては、+40 という数字が健康か否かの境目となります。40 を超える数値が長期間続くようだと高い割合で病気になってしまいます。積極的に還元の数値が出る食べ物を採り、還元力のある環境の中に身をおいて数値を下げるよう努める必要があります。（図参照）

ORP 値の考え方はかなり以前からあったのですが、その計測は非常に難しいものでした。しかし、2011 年、日本 ORP 測定検証協会が製作した、唾液による簡易測定器の発明で測定はとても簡単なものとなりました。日本 ORP 測定検証協会によりますと、今後は身の回りのあらゆるものが「身体を喜ばせるか否か」、つまり還元力の有無を基準として消費者に選択されるようになると予想しています。

数値でわかる心と体の元気 唾液で体調度確認

ORP indicator measuring saliva determines physical condition on personal health check. (non invasion)

ORP(酸化還元電位)は、水素イオンを含む元素や化合物の酸化力・還元力を測る指標。プラスの高い電位は酸化状態。マイナス方向の電位は還元状態。

体の酸化とは体調不良 体がサビつく事 酸化=炎症・疲弊・過労・ストレス・老化要因		体の還元(抗酸化)とは体調良好 体のサビがとれる事 還元=免疫力アップ・体調良好	
ORP (酸化還元電位) ORP unit in millimeter voltage(MV)	体調度 Physical condition	色彩表示 Color Continum for Classification	酸化と還元の状態 State of Oxidation-Reduction
+160	⊗ Outside of healthy level group 体調不良群	Oxidative 酸化	酸化力非常に強い Extremely Oxidative
+100	☹ Bordering healthy level group 体調半不良群		酸化力やや強い Oxidative
+50	☹ Bordering healthy level group 還元境界 Borderline oxidation usually without any symptom		酸化力弱い Fairly Oxidative
+40	😊 Healthy level group	Reductive 還元	還元力弱い Fairly Reductive
+30	😊 Fully Healthy level group		還元力やや強い Reductive
±0	😊 Fully Healthy level group 体調良好群		還元力強い Reductive
-30	😊 Fully Healthy level group		還元力強い Reductive
-40	😊 Fully Healthy level group		還元力非常に強い Extremely Reductive
-50	😊 Super Healthy level group	良還元 (体調爽快) Better	還元力強い Very Reductive
-100	😊 Super Healthy level group	超還元 (体調爽快) Best	還元力非常に強い Extremely Reductive
-160	😊 Super Healthy level group	還元 Reductive	