



活性酸素ってどんな意味なの

酸素の原子と分子

酸素は空気中に、約21パーセントふくまれています。酸素は、わたしたちや動物にとって、たいへん大切なものです。酸素を取り入れることができないと、わたしたちや動物は、すぐに死んでしまいます。

物質は、たいへん小さな、つぶからできていて、その物質をつくっている、いちばん小さなつぶを、原子といいます。空気中の酸素は、2つの酸素の原子が結びついた、酸素の分子からできています。酸素の分子は、安定しています。

原子のままの酸素で不安定

酸素の原子ですが、結びつかないで、原子のまましていると、不安定な状態になっています。この酸素を活性酸素とって、わたしたちの体に、悪い影響をあたえます。

呼吸によって、体の中に取り入れられた酸素が、体内でエネルギーを生み出すときに、活性酸素をつくります。

原子のままの酸素は、ほかの物質に結びついて、安定した状態になろうとします。わたしたちの体の中で、活性酸素が、ほかの物質と結びつくと、体をつくっている細胞を、傷つけてしまいます。

細胞が傷つけられて、がんになりやすくなったり、老化が起こったりします。活性酸素のはたらきを弱めるには、ベータカロチン、ビタミンC、ビタミンEを多くふくむ、野菜や果物を、たくさん食べるようにします。（監修・青木 国夫）

