

# 植物性ケイ素（シリカ）とは

1. 成人一人一日に10ミリグラム～40ミリグラム必要。
2. 加齢とともに体内のシリカは減少する。30代では0歳児の半分になるため、麦、じゃがいも、青のり等に含まれる、外部からの摂取が必要。
3. 体内では生産されない。
4. 植物性ケイ素（シリカ）は厚労省食品衛生法第11条3項の規定で「人に対して安全性が高い栄養素」であることの証明がされている。
5. 多孔質で表面積は鉱物性シリカの100倍。植物性シリカは無害で吸収性に優れており、なおかつ非結晶性。
6. コレステロール、脂肪を吸着し、血液浄化、血管内動脈硬化を改善させる。血管がきれいになる。
7. すい臓のベータ細胞を活性化し、インスリンの分泌を促進し、血糖値の正常化を促進する。
8. 毛髪と爪の発育と細胞の活性化。
9. 体内免疫細胞の活性化。
10. 老化防止。
11. 肺組織の粘膜の弾力性を快復させ、気管支炎の抑制。
12. ミトコンドリアを活性化し、エネルギー効率を上げる。

13. 脱毛、シワ、シミ、美肌、育毛の促進。
14. 腸内環境の改善。結核の治療と予防。不眠症、頭痛、耳鳴りの改善。リウマチ、パーキンソン、アルツハイマー予防。心筋梗塞、脳梗塞の予防と治療。
15. 老廃物の吸着に優れていて、アトピーの改善が期待される。
16. 腰痛、膝関節炎、神経痛の改善。
17. 抗がん作用。
18. 腎臓結石などの結石防止。
19. 酸化食品を抗酸化食品に体内で還元する。
20. 薬物、化学物質、油類などを吸着し体外に排出する。

## 笹炭におけるケイ素

笹炭に含まれるケイ素は、植物性の単体ケイ素である。

一日6グラムの有害物質を日本人は摂っている。

年間で4キログラム～8キログラムの量。

それらを排出する力をケイ素（シリカ）は持っている。

原子番号は14で、陽子より電子が一つ多い。

参考：笹炭にはケイ素、竹炭には鉄分が多く含まれる。