



AOVA

体のエネルギー産生工場『ミトコンドリア』

平成から令和に元号が変わりました。令和の時代も「心と体の健康」について、引き続き情報をお届けしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今回は私たちの体を動かすエネルギーを作ってくれている「ミトコンドリア」をテーマにお届けします。

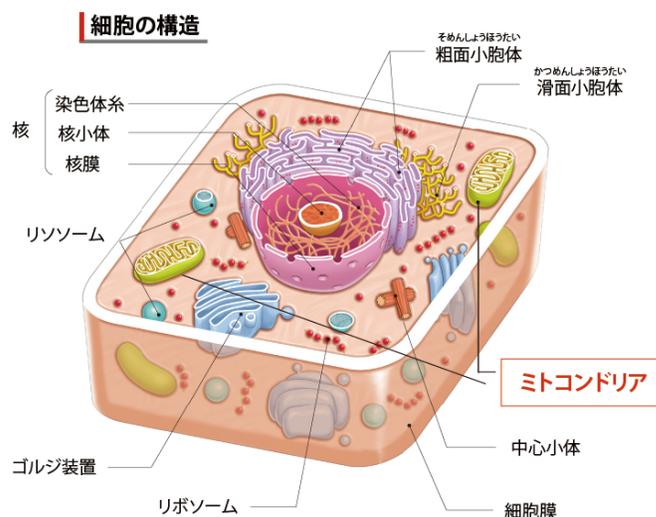
そもそもミトコンドリアとは

私たちの体は60兆個の細胞でできています。たった一つの細胞（受精卵）が分裂を繰り返しながら成人で約60兆個（一説には37兆個）の細胞になります。

この細胞の中には、ミトコンドリアという名前の小器官が存在しています。ミトコンドリアは、真核生物と共生する前は、好気性バクテリアの一種だったと言われています。

ヒトや動植物と共生することによって、生物は効率よくエネルギーを作ることができ、今やミトコンドリアは生物にとって、「あなたなしでは生きられません」という程の重要な役割をしています。

予防医療の権威「金城実医学博士」の言葉をお借りしますと、ミトコンドリアは神様からの贈り物なのです。

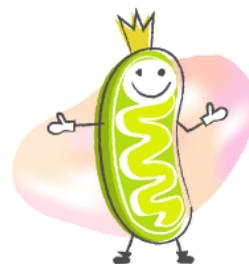


ミトコンドリアの役割は何？

動物たちのミトコンドリアでは、食事から摂った栄養素と呼吸で取り入れた酸素を使って体を維持するエネルギー物質「アデノシン三リン酸（ATP）」が作られています。

このエネルギーがないことには、動物は生命の維持ができません。

このため、ミトコンドリアは「エネルギー産生工場」や「細胞内の発電所」などと呼ばれています。



ミトコンドリアの数はどれくらい？

60兆個の細胞の一つ一つに200~400個あると言われます。エネルギーをたくさん必要とする臓器、脳・心臓・肝臓・腎臓・筋肉では、一つの細胞に何と2000個もあるのだそうです。

体中の数をすべて数えたら天文学的です。ちなみにミトコンドリア全体の重さは体重の1割を占めています。

ミトコンドリアが活性化する条件

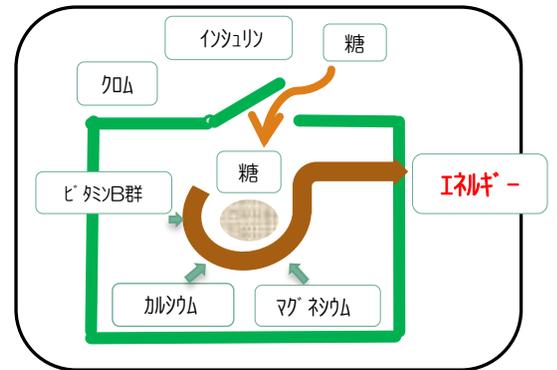
◆有酸素運動などで体に少し負荷がかかった時◆

例えば、階段昇り・腕ふり体操・早歩きなどをしたとき、体はエネルギーを必要と判断し、ミトコンドリアが増え、活性化します。有酸素運動は、無酸素運動より18倍も効率よくエネルギーを作るのです。

過度な運動は、老化と病気の原因、活性酸素を作りますから、頑張らなくてもできる適度な運動にしましょう！

◆空腹になった時◆

いつもお腹いっぱい（特にパンやラーメン、チャーハンなど糖質の多いもの）食べてばかりいると、エネルギーが必要ないと判断されて、ミトコンドリアの働きが悪くなりますよ。なぜ、バランスの良い食事をする必要があるかというと、ビタミンB群やマグネシウム・カルシウムなどミネラルを摂らないと、少ない量に応じた分しかエネルギーが作られず糖だけが余ってしまうからです。ミトコンドリアでエネルギー代謝できなかった糖質は、中性脂肪になって蓄えられます。これが肥満や生活習慣病のもと。食べ過ぎ防止には、箸置きをしてよく噛み、腹八分目の食事がお勧めです。



◆少し温度変化があった時◆

寒さを感じると、体を温めるためにミトコンドリアがエネルギーを作ります。

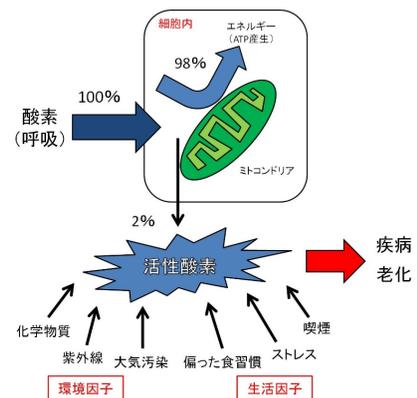
エアコンで温度調節された部屋で、ボーっと生きていると、チコちゃんならぬミトコンちゃんに叱られそうです。

ミトコンドリアと活性酸素

過度な運動は活性酸素を作ると書きましたが、私たちの体を動かすエネルギーを作るミトコンドリアは酸素を使うために、呼吸で取り込んだ酸素の約2%が活性酸素に代わります。

エネルギーを作るときに発生する排気ガスのようなものです。ミトコンドリアの性能が悪いと排気ガスが多くつくられます。

生きていく以上、必要悪である活性酸素ですが、活性酸素除去のために、AOVA SODを是非ご活用ください。



いかがだったでしょう。

寝ている間にもエネルギー代謝をする、太りにくくスタミナのある体を維持するには、ミトコンドリアを活性化させる生活が大切です。

AOVA SODの中には、ミトコンドリアでエネルギーを作り出すときに必要な、ビタミン・ミネラルなどの栄養素がたくさん、吸収しやすい形で入っています。

細胞を元気にする、「材料選び」「酸化予防」「エネルギー代謝」三つの要素をクリアする丹羽博士のSOD様作用食品開発に、改めて感動と感謝の思いを抱きました。



前田 美恵子

健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子が、あなたのお悩みに対応させていただきます。お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。

- 一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
- 一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
- ドクターダイエット・インストラクター
- 一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
- 一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「ここから通信」はアオバの会員様への情報誌です

株式会社 エーオーエーアオバ

〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル

TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414