

ミトコンドリアを味
方につけよう

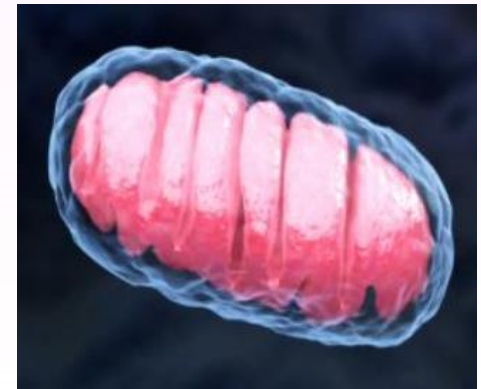
ミトコンドリアの役割

人間が、日々の営みをする(働く、考えるなど)ができるのは、エネルギーがあるからです。

そのエネルギーをつくっているのが、「ミトコンドリア」と呼ばれる細胞内小器官です。

ミトコンドリアが多く存在する臓器は、脳、肝臓、心臓、筋肉とされています。疲労などの原因は、ミトコンドリアが弱っているともいえ、あらゆる病気は、細胞内のエネルギー工場・ミトコンドリアの量が足りていないことが原因だと、ミトコンドリア研究の第一人者・太田成男さんは言われています。

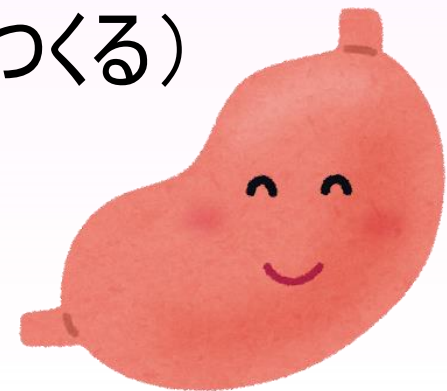
ミトコンドリアを意識して、日々の生活を送ることは、人生100年時代には、とても大切なことだと考えています。



ミトコンドリアを元気にする秘訣①

①ミトコンドリアの量を増やす

- ややきつめの運動を行う
- 運動前は食事を取らない
- 寒中水泳、サウナあとの水風呂
(寒さを感じるとミトコンドリアは増える)
- 週末のプチ断食(空腹感を適度につくる)
ファスティング



ミトコンドリアを元気にする秘訣②

②ミトコンドリアの働きをよくする

・ミトコンドリアの働きをよくする栄養素を意識する
(ビタミンB群、コエンザイムQ10、
NADH、抗酸化サプリは
積極的にとる)

- ・動物性タンパク質の過剰摂取を制限する
- ・寝る前に、オメガ3やナイアシンを摂取する

