



ミトコンドリアに注目!

今回は、ミトコンドリアについてのお話です。
ミドリムシではないですよ(笑)



ヒトのミトコンドリアは、体を作っている細胞(40~60兆個と言われている)の内に存在する、小さな器官です。1つの細胞に250~500個存在します。多い場合は数千個存在することもある。

その働きは「エネルギーの産生工場」と呼ばれています。

体を動かす、頭で考える、呼吸する、心臓を動かす、食べ物を消化する…。

ありとあらゆる生命活動にエネルギーは必要です。

エネルギーの供給源となるのは、アデノシン三リン酸(ATP)という物質。その大部分がミトコンドリアで産生されます。私たちが食事で摂取した糖質や脂質を主な材料に、ミトコンドリアは呼吸で取り込んだ酸素を使って絶え間なくATPを作り出しています。

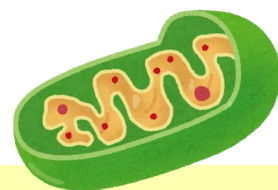
しかし、加齢や悪い生活習慣によって、ミトコンドリアの数が減り、機能が低下するとATPが作られにくくなります。すると、エネルギー不足になり様々な臓器の衰えを招きます。

また、ATP産生時に使われるはずの酸素が、細胞を傷つける活性酸素に過剰に変わりやすくなることも考えられます。老化や病気を引き起こす元凶といわれるのもわかります。

今、糖尿病の薬でミトコンドリアを活性化する作用を併せ持つものもあります。

サプリメントもあるようです。

では、薬以外にミトコンドリアを活性化する秘訣はあるのでしょうか。



ミトコンドリアの活性化法

その①:カロリー制限 腹八分目の食事や適度な断食でエネルギー産生の材料を少し減らすと、

さぼっていたミトコンドリアが「このままではまずい」と奮起します。空腹になると胃からグレリンというホルモンが分泌されます。これがミトコンドリアを活性化し、さらに空腹は抗老化・長寿遺伝子として知られるサーチュインのスイッチを入れます。サーチュインが働きだすと、連動してミトコンドリア力がアップするそうです。

その②:ケトン体を生み出す ミトコンドリアを活性化する物質としてケトン体があります。

ケトン体を生み出すには糖質の摂取量を減らすことが必要です。ご飯を減らしておかずを増やす、間食をやめるといった食生活の見直しを行うと良いでしょう。

その③:有酸素運動 ミトコンドリアは運動で活性化することができます。

早歩きやジョギングなどの有酸素運動をすると呼吸が早くなり、心拍数が上がります。

つまり、酸度不足状態になります。この危機感がミトコンドリアを奮い立たせるようです。



腹八分目、間食しない、糖質の摂りすぎに注意、有酸素運動…

できるところから取り組んで、若さと健康を保ちたいですね。



お薬のことや健康のことで困っていることがありましたらご相談ください。