

ミトコンドリアを 活性化しよう！



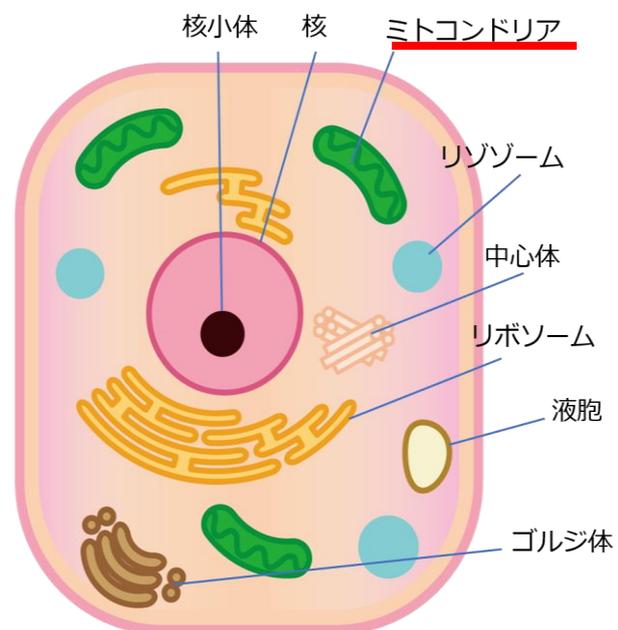
ミトコンドリアとは

身体の細胞の中に存在し、約40兆個あると言われています。

ミトコンドリアは人間に最も重要なエネルギーであるATP(アデノシン三リン酸)を産生している重要なものです。

人間が生きていくためのエネルギーの90%はATP。

多くは脳、心臓、肝臓、腎臓などの重要な臓器に存在していますが、特に存在しているところが卵子です。



ミトコンドリアの働きが悪くなると…

- 肩こり・頭痛や腰痛などの身体の不調が出る
- 疲れやすくなる
- シミ、しわ、肌荒れなどの肌トラブル
- 生理不順
- 便秘
- 不妊症

さまざまな身体の不調の原因になります。



ミトコンドリアを活性化するためには

1. 細胞膜を整える

細胞膜は、細胞の内外を隔てる生体膜でタンパク質が埋め込まれたリン脂質二重層(飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸)によって構成されます。

細胞膜内に存在するミトコンドリアに栄養を届けるために重要です。

2. ミトコンドリアの栄養

活性化するための栄養素を摂取します。

3. 活性酸素を抑える

呼吸で吸い込んだ酸素の2~3%が活性酸素になりミトコンドリアの働きの妨害をします。

4. トランス脂肪酸を控える

細胞膜表面にあるリン脂質を硬くして物質の行き来を悪くします。

細胞膜を活性化させるには

① オメガ3を毎日摂取する

オメガ3はリン脂質(飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸)の構成要素で日本人は足りていない人が多いです。

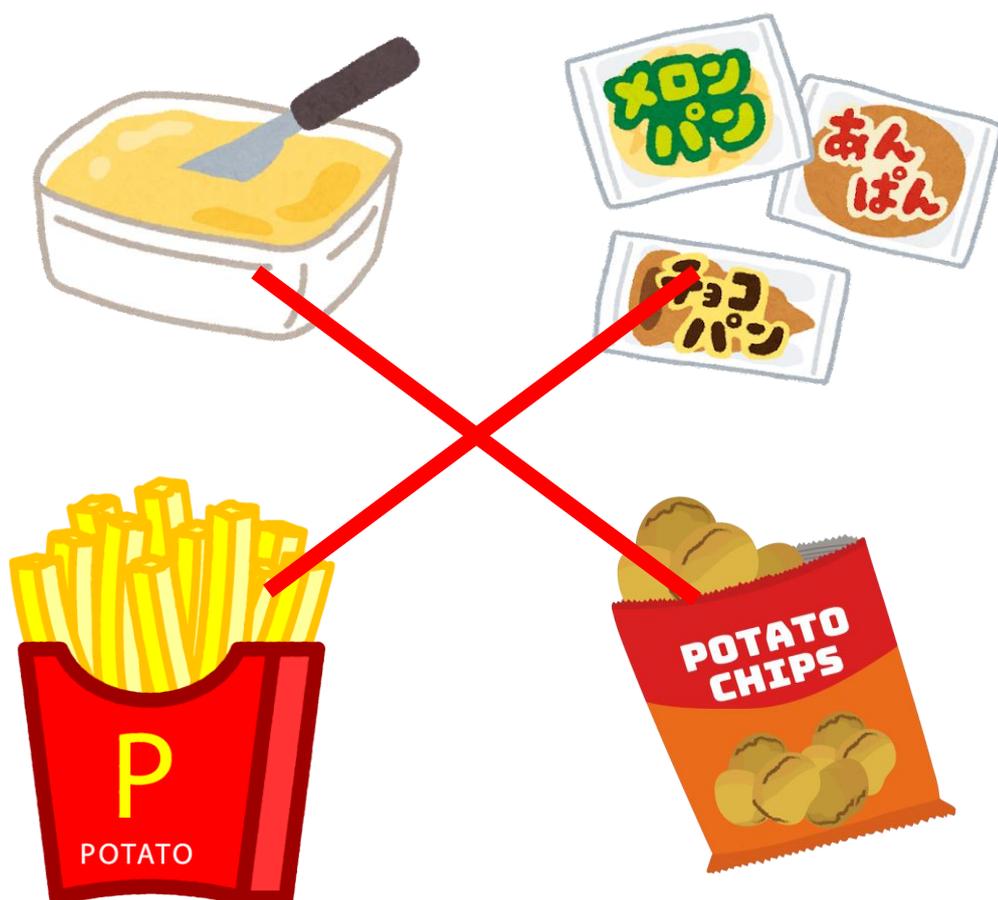
- イワシ、サンマ、サバなどの青さかな
- アマニ油・えごま油(生のまま大さじ1杯 加熱はダメ)



② トランス脂肪酸厳禁

- マーガリン
- 菓子パン
- フライドポテト
- スナック菓子

食べてはいけないわけではありませんが
極力減らしましょう。



③ 糖鎖を修復する

糖鎖は細胞膜の表面にあり、良いもの悪いものを区別するレセプターの役割をしているもので、日本人は働きが弱い。

糖鎖を修復する栄養素→シヨーキ T1エキス

■ タンポポ茶

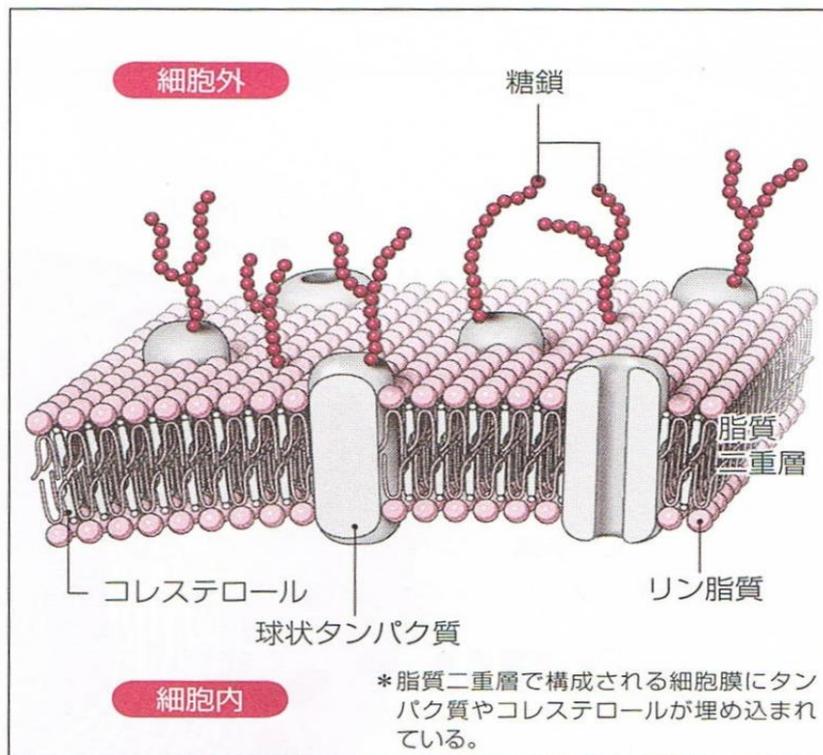
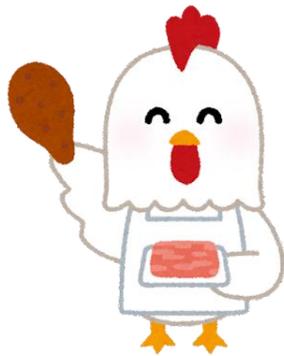


図5 細胞膜の構造

④ ビタミン B 群を摂取する

ミトコンドリアの機能障害を防ぐ

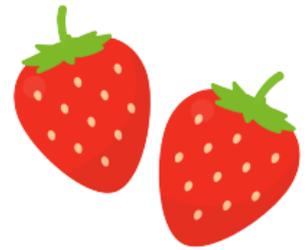
- 豚肉
- 鶏肉
- 青さかな
- ウナギ
- ナッツ類



⑤ 抗酸化作用のある(活性酸素を防ぐ)食 材を摂取する

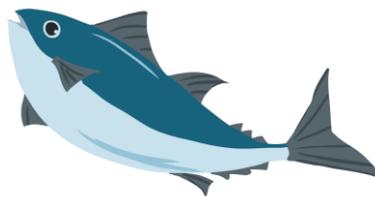
■ ビタミン C

ブロッコリー、パプリカ、カボチャ、じゃがいも、
イチゴ、バナナ、柑橘類など



■ ビタミン E

魚全般、アボカド、アーモンド、枝豆、ひまわり油(種)など

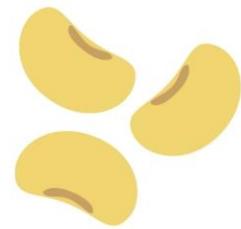


⑥ ミネラルを摂取する

ミトコンドリアを活性化する三大ミネラル

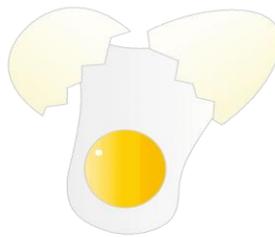
■ マグネシウム

海藻類、豆腐(にがり)、豆類など



■ 亜鉛

カキ、卵、納豆など



■ 鉄

レバーなど



⑦ コエンザイム Q10を摂取する

ミトコンドリアの最強の栄養素

ウナギ、肉類、魚全般、ブロッコリー、豆類、ホウレンソウなど



サプリメントで摂取する場合は『還元型』を選ぶ(吸収力が違う)。

栄養素は基本食事が良いですが、足りない分はサプリメントで補ってください。

鍼灸のミトコンドリアへの効果

サイトカインを抑制し、ミトコンドリアの増殖促進の効果があります。

サイトカイン

炎症細胞から産生される物質でストレスなど交感神経が優位な状態で増殖する。