

# 二子薬局新聞

2018年 夏号



丈夫屋カード会員の皆様、日頃より二子薬局グループをご愛顧頂き、御礼申し上げます。

二子薬局新聞夏号をお届け致します。今年は去年より暑くなるみたいですね...夏バテしないように気をつけましょう！さて、今回のテーマは「ミトコンドリア」です。理科の授業で習ったような？でもなんだっけ？なんて声が聞こえてきそうですね。そうなんです！あまり覚えてもらえない、そんな目立たない存在なのですが、実は人間の体の中ですごい働きをしてくれているのです！そんなミトコンドリアの素晴らしい働きと人体の関係を紹介します♪

ミトコンドリアってなんだっけ？

ミトコンドリアは、私達の体の全ての細胞内にある小器官で、細胞内で酸素と栄養素を原料にして、細胞が活動するために必要なエネルギー源「ATP」を生成しています。ミトコンドリアは「小さなエネルギー工場」とも言われ、その役割はアンチエイジングから寿命まで様々です。

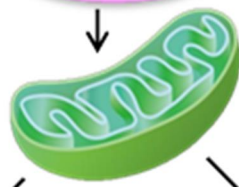
最も大事な働きはこれじゃ！！

〈ミトコンドリアがつくる成分〉

「ATP」は「アデノシン三リン酸」と呼ばれる物質で、人間の体の全細胞にとって重要なエネルギー源のこと。体重1kgに1兆個の細胞があると言われますが、ATPは日々これだけ多くの細胞を動かして、傷ついた細胞を修復したり、新しい細胞を生成しています。

代謝水とは、ミトコンドリアがATPを生産する過程で作られる水分であり、成人で1日あたり約500ml作られます。基礎代謝とはこの代謝水を作り出す能力の事でもあり、基礎代謝が向上することにより、代謝水も多く作り出されると考えられます。代謝水の多さは肌の潤いにつながるため、美肌に欠かせない要素でもあります。

糖・脂質の代謝



ミトコンドリア

ATP

代謝水

えっ?! 不足すると病気になるの？

「食生活は変わらないのに太ってきた」「若い頃に比べて、疲れやすくなった」という場合は、**ミトコンドリアの機能が低下している可能性が大**。ミトコンドリアの機能が低下すると、代謝が弱まり、体温低下や疲れ、老化につながります。また、糖や脂肪が代謝されず体内に蓄積されることで、体重が増加し、生活習慣病も誘発します。さらに、エネルギーがうまく作られないことによって活性酸素が増加し、免疫力低下、うつ病、無気力、めまい、動悸など様々な体の不調をも引き起こします。代謝の際に生成される代謝水も減ってしまうので、肌の潤いが低下するなどの影響も...



その他に、リウマチやがんなどもミトコンドリアが原因では、とされています。

こんな食生活していませんか？

ミトコンドリアは酸素の90%以上を使用してエネルギーに変えています。この過程でこわすかに生み出されるのが老化や万病の元とされる毒性の強い「活性酸素」。この活性酸素が作られる量は生活習慣が関係しています。規則正しい生活をしていれば質の良いミトコンドリア増え、効率よくエネルギーが作られ、活性酸素もあまり発生しませんが、野菜不足や飲酒、喫煙など乱れた生活を送っていると、質の悪いミトコンドリアがどんどん増え、エネルギー効率も低下し、大量の活性酸素を生み出します。そして大量の活性酸素がさらにミトコンドリアを傷つけるという悪循環に。**生活の質 = ミトコンドリアの質**、病気にならない体づくりの為に、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

質の悪いミトコンドリアを作る生活環境はこれだ！

- ・大食い、早食いである
- ・野菜を食べない
- ・大量の飲酒や喫煙
- ・運動不足
- ・過度なストレス
- ・日光を浴びない
- ・食品添加物が多い食生活
- ・空気が汚れている(大気汚染)

加齢臭はミトコンドリアの質が低下しているサインだった！

加齢臭の原因は「ノネナール」という皮脂腺から分泌される脂肪酸が酸化してできた成分。ミトコンドリアの質が低下すると活性酸素を除去できず、ノネナールが酸化して臭いが強くなります。