

ミトコンドリアを活性化しよう!

ミトコンドリアで寿命が決まる?!
活性化の方法とは!

その① 筋肉をつけよう!

ミトコンドリアの約8割は筋肉に集中していて、特に背中と太ももの大きな筋肉にたくさん存在します。有酸素運動は有効ですが、無理に筋力トレーニングする必要はなく、例えばエスカレーターより階段を使ったり、筋肉に力を入れて姿勢を正しく保とうとするなど、日々の生活の中で筋肉を使うことを心がけましょう。

その③ 体を温めよう!

ミトコンドリアは36.5度以下だと動きが鈍り、最も活性化するのは37度です。特に腸が冷えるとミトコンドリアが弱ってしまうので、冷たいものを取りすぎないように。これからの季節は暑いからとアイスクリームや冷えたビールばかり飲んでしまうと体全体が冷えてしまい、低体温の原因にも。ミトコンドリア活性化のためにも体温36.5度以上をキープできるようにがんばりましょう。

その④ 1日に8時間は横になろう!

ミトコンドリアはきちんと休息をとらないと働けなくなってしまいます。横になるという事は体を休めるだけでなく、重力の負担からも体を守ります。また、脳は睡眠中に疲労を回復し、ホルモンを分泌して傷ついた細胞を修復したり、新陳代謝を促し、老化を防止するなどしてミトコンドリアを守ってくれています。

その② ウーンと思い切り伸びをしよう!

ミトコンドリアは酸素が大好き。ウーンと伸びをして鼻呼吸で酸素を取り込むと、細胞内に酸素をうまく送り込めます。口呼吸が多いと、リンパの細胞から雑菌が白血球に入り込み、ミトコンドリアを弱めてしまいます。呼吸は必ず鼻呼吸で行ないましょう。

その⑤ 腹7分目を心がけて!

お腹がすくと、体はもっとエネルギーをつくらねば!とミトコンドリアを増やそうとします。また、食事を腹七分目にする「長寿遺伝子」が重要な働きをするようになります。満腹はやめ、空腹の時間を増やしましょう。

ミトコンドリアが増える食材はこちら!

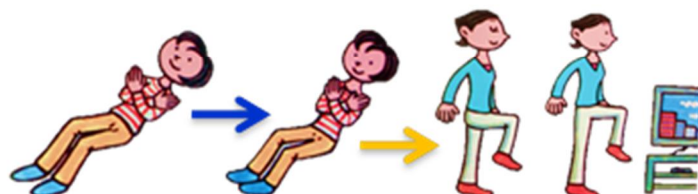


毎日の生活の中でやってみよう!

●スキマ時間の筋トレ! 空いた時間に行おう!

●思い出したらすぐ実践! ながら運動で活性化!

腹筋 30秒 もも上げ足踏み 30秒



頭を起こし、おへそをみた状態で30秒キープ→すぐに30秒の足踏みを行う。30秒間の無酸素運動からの有酸素運動を繰り返すことでミトコンドリアがパワーアップ!

座って ひざ伸ばし 座って もも上げ



椅子に安定するように腰をかけ、背筋はまっすぐ、両手は椅子の座面を掴む。

片方の足を上げ、キックをするようなつもりで膝をピンと伸ばす。左右交互に。

片方の足を引き上げると同時に上体をかがめ、膝をゆっくり胸に近づける

※10~30回できる範囲でやってみよう

ミトコンドリアを活性化させる、ALA(5-アミノレブリン酸)とは?!

ALAは、人間や動物の生体内に存在するユニークなアミノ酸。ミトコンドリアのエネルギー産生をサポートし、元気にする物質です。年齢とともに減少してしまうので、補給が必要です。バナナやいか、ワインなどに含まれていますが、食材から取れる量はごくわずか。また、亜鉛と鉄と一緒に取ると吸収率が上がると言われています。



おすすめ!
キラリスALAは、1粒に5-アミノレブリン酸と亜鉛と鉄を配合。1日1~2粒で簡単にALAがとれます!
キラリスALA 32粒 4,500円