

# ミトコンドリアを 活性化しましょう

今夏も猛暑に見舞われそうです。夏バテを防ぐためにもエネルギーをしっかり生み出せる体にしたいものです。

ミトコンドリアとは生体のエネルギー生産工場であり、体重の10%を占め、全身で1京個存在し、ATP(アデノシン3リン酸)という体のエネルギー通貨とされる物質を作っています。ミト活(ミトコンドリアの活性化)は代謝の活性化や脂肪燃焼、抗老化にとって重要なのです。

ミトコンドリアを活性化するには、栄養素をバランスよく摂ることが大切。特に重要なのは、鉄・マグネシウム・亜鉛・ビタミンB群。月経

のある女性はほぼ潜在的鉄欠乏状態にあると認識しましょう。

また、活性酸素対策も重要。体をさび、酸化から守ること。各種ポリフェノールやビタミンA、C、Eなどの抗酸化物質を摂取しましょう。過度のストレスはもちろん、睡眠不足や激しい運動、紫外線、スマホなど電磁波、喫煙、飲酒、加工食品・添加物、悪い油など、活性酸素の発生を避ける生活も意識しましょう。

加齢で減少するミトコンドリアを増やすことも大切。増やす手段は3つ。運動(筋肉を使う)と寒さを体感することで、空腹(お腹がグー)を作ることです。ファステイ

ング・断食は強力な抗老化作用を持ち、脳機能の向上にも役立ちます。夕食抜きを週1~2回程度、朝食抜きを週2~3回程度の実施が現実的と思われ、16時間断食を無理のない範囲で生活に取り入れてみては。



◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモノビル5F

<https://www.feelfine-cl.com>