

元気が出る方法

元気が出る方法

市川治療室 No.63/1995.10

車が動くためには燃料(ガソリンなど)が必要のように 私達の身体(脳・内臓・手足など)もエネルギーが無ければ活動できません。

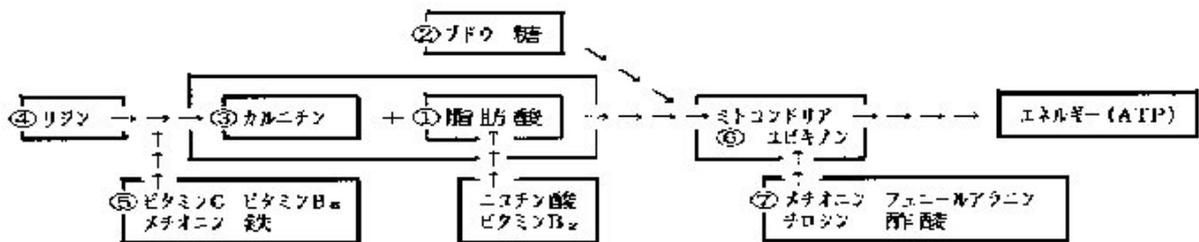
ヒトの身体は約60兆個の細胞からできています。

そして一つんの細胞中にミトコンドリアは約1000個あると言われています。

生命活動の源=エネルギーは主にミトコンドリアで作られています。

エネルギーが作られるシステムを理解すると「疲れやすい」「疲労感が抜けない」「元気が出ない」状態から抜け出せます。

A. エネルギー生産の図



B. 解説

1. 脳以外の組織はエネルギー必要量の3/2を①脂肪酸、1/3を②ブドウ糖から生産する
2. 脂肪酸をミトコンドリア内に運ぶためには③カルニチンが必要
3. カルニチンを④リジンから作る過程で⑤ビタミンC・ビタミンB6・メチオニン・鉄が必要
4. ミトコンドリア内でエネルギーの生産の第一段階を握っている⑥ユビキノンは 体内で⑦メチオニン・フェニールアラニン・チロシン・酢酸などを使って生産される

C. 問題点

1. ミトコンドリアのエネルギー生産効率には生まれつき個人差がある
2. ミトコンドリアは加齢と共に減少するためにエネルギー生産量は年々減少する
3. 必須アミノ酸リジンは動物性タンパク質に多く植物性タンパク質(特に穀類)に少ない
4. 必須アミノ酸メチオニンは日本人の食生活では不足しやすい(卵に多く含まれる)

D. エネルギーをスムーズに作るために

1. カルニチンを作るための栄養
…リジン・メチオニン・ビタミンC・ビタミンB6・鉄
2. ユビキノンを作るための栄養
…メチオニン・チロシン・フェニールアラニン・酢酸

3. ミトコンドリアの減少と変形を防ぐ栄養
…ビタミンE・ビタミンB2
4. ミトコンドリア（筋肉）を増やす栄養
…動物性タンパク質・乳製品
5. ミトコンドリア（筋肉）を増やす運動
…重さに耐える運動（例・ダンベル運動など）

E. 元気が出る方法

筋肉を維持・増やすための運動とカルニチン・ユビキノンを考慮にいれた栄養です。

プロテイン・動物性タンパク質（卵など）でタンパク質を体重の1000分の1g
ミックスカドリンクカセレンを1袋・ユビキノンを3粒を毎日摂取しましょう。
