

『ミトコンドリアのお話』

『細胞の発電所』『細胞エネルギーの製造工場』約60兆と言われていたヒトの細胞数は、最近の研究で約37兆2千億に訂正されてきていますが、その細胞の中にあるさまざまな器官のひとつがミトコンドリア。1個の細胞に平均3～400個存在し、その働きはエネルギーの源であるATPを産生することです。食事をしてとり入れたブドウ糖と呼吸してとり入れた酸素を二酸化炭素・水・エネルギーに変える働き。ATPが分解してADPになるときに放出されたエネルギーが身体の活動に使われる。このミトコンドリアを増やして活性化させればエネルギーを造る能力がUPし、若さを保ち健康な身体を維持することが可能になるはず！ エネルギーが足りないと細胞が感じるとミトコンドリアが刺激される…そこで身体にエネルギーを必要としていることをわからせること、

そのために

①ややきつめの運動を

たとえば3分ふつうに歩いて3分速歩とか、30秒小走り1分歩き30秒小走りとか、でも息切れするほどはダメ。活性酸素が増えすぎてダメージをうけてしまう。階段を一段とんでのぼったり

②寒さを感じると身体はエネルギーが必要とスイッチが入る…寒中水泳やサウナ後の水ブロ、でも実際は難しいので、入浴後足に冷水をかけるだけでもいいかも冬の雪掻きはミトコンドリアの活性化にはうってつけかもしれません。でも残念ながら吹矢だけではちょっと物足りないかな？

③カロリー不足にするとエネルギー不足と感じて、ミトコンドリアががんばるので…プチ断食週1・2度、でも制限するほど増えるわけではないので極端なダイエットはダメです。大食い早食いも逆に活性酸素が増えて老化の原因になってしまいます。

④他に、背すじを伸ばす。片足立ち。

姿勢を保つ筋肉や下肢の筋肉細胞にミトコンドリアが多く存在します

もうひとつ興味深い研究がありまして…細胞の中にあるDNAとは別に、ミトコンドリアは独自にDNAを持っていて(ミトコンドリアDNA)これは母親からしか受け継がれない。つまり母、その母さらにその母とずっとさかのぼることができる。つまり先祖をたどることができる。それによれば、どうやらヒトは10～20万年前にアフリカで誕生し、6～7万年前にアフリカを出て世界各地に拡がったとする「アフリカ単一起源説」が支持されています。いまのヒトのルーツはアフリカにある(ミトコンドリアイブ・キリマンジャロのふもとに存在していた)ミトコンドリアDNAの研究からわかってきています。

そして日本人のルーツの研究も進んでいるようです。