

79 「健康長生きの知識」

ニュースレター (メルマガ・エコガイドジャーナルより厳選・抜粋レポート) 2013

・ ・ ザ ・ 情報 ・ 知識 ・ ・

健康・長生きの理論と知識

<知識>

1 カロリー制限したほうが長生きできる理由

健康・長生きするためにはカロリー制限したほうが長生きできる

リチャード・ウィンドルック教授 (アメリカウイスコンシン大学)

「腹八分目が健康寿命に結びつくのは細胞の中でミトコンドリアの働きが変化することとカロリー制限により、病気の原因になる炎症が抑制されるからである」

2 運動が長生きに影響を与える要因

<細胞の質が変わる>

○ミトコンドリア

食べ物から得たブドウ糖経由のピルビン酸を分解して生成される水素を呼吸により取り入れた酸素と反応させアデノシン三リン酸 (ATP) という物質を合成している

ATP にはエネルギーが凝縮されこれが元で体が動く

ミトコンドリアはエネルギーを生み出すために効果的に作用する
よってミトコンドリアの活性が長生きのカギである

「運動して筋肉を動かすと、ミトコンドリアの機能が高まり活性酸素の害を防ぎ加齢速度を押さえられる」

<健康で長生きするためのまとめ>

腹八分目に抑える

運動する

長期的に計画する