

メンテック健康通信

この度、株式会社メンテックカンザイでは、社員の皆様の健康づくりのお手伝いとなる「メンテック健康通信」を一般社団法人日本免疫研究会と共に発行する運びとなりました。是非、この機会にご自身のカラダと向き合って頂き、心身ともに健やかな生活をお送りいただければと思います。

今回は、私たちのカラダを作っている細胞の中にある大切な小器官「ミトコンドリア」のお話です。

健康経営宣言

メンテックカンザイでは、従業員の心身の健康管理を重要な経営課題と捉え、戦略的に「健康経営」を推進していくため、2018年10月、新たに「健康経営宣言」を制定いたしました。

メンテックカンザイは、経営理念に掲げる「すべての生き物は、必要があって生きています。私たちは進んで地球をきれいにし、『青い地球』を守っていきます。」を実現するため、従業員及びその家族の心と身体 の健康維持・増進活動を推進していきます。

「心身の健康」はもちろんのこと、コンプライアンスに則って、従業員一人ひとりが良識と常識を育み、「笑顔と活気があふれる会社創り」を目指すことで、いきいきと働ける職場環境づくりを行い、地域と社会に貢献してまいります。

2018年10月1日

株式会社メンテックカンザイ
代表取締役 大滝 浩石

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

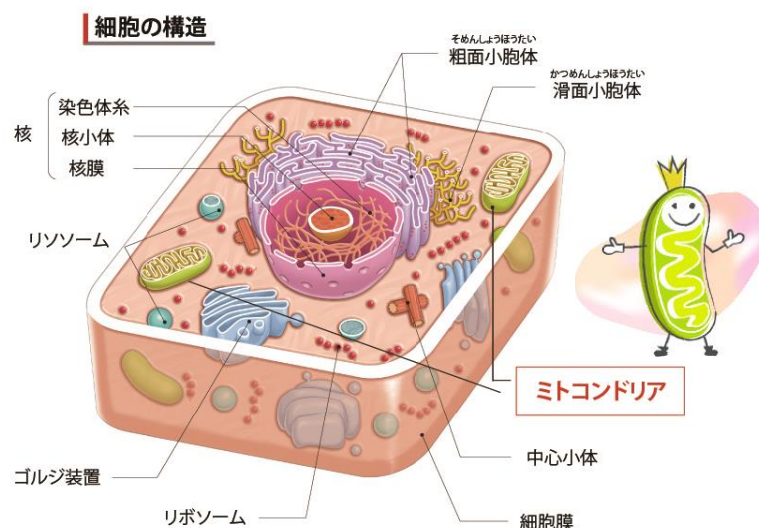
そもそもミトコンドリアとは

私たちの体は60兆個の細胞でできています。たった一つの細胞（受精卵）が分裂を繰り返しながら成人で約60兆個（一説には37兆個）の細胞になります。

この細胞の中には、ミトコンドリアという名前の小器官が存在しています。ミトコンドリアは、真核生物と共生する前は、好気性バクテリアの一種だったと言われています。

ヒトや動植物と共生することによって、生物は効率よくエネルギーを作ることができ、今やミトコンドリアは生物にとって、「あなたなしでは生きられません」という程の重要な役割をしています。

予防医療の権威「金城実医学博士」の言葉をお借りしますと、ミトコンドリアは神様からの贈り物なのです。



ミトコンドリアの役割は何？

動物たちのミトコンドリアでは、食事から摂った栄養素と呼吸で取り入れた酸素を使って体を維持するエネルギー物質「アデノシン三リン酸（ATP）」が作られています。このエネルギーがないことには、動物は生命

の維持ができません。

このため、ミトコンドリアは「エネルギー産生工場」や「細胞内の発電所」などと呼ばれています。

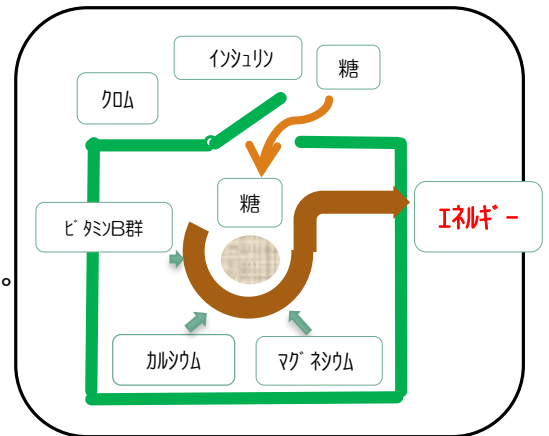
ミトコンドリアが活性化する条件

◆有酸素運動などで体に少し負荷がかかった時◆

例えば、階段昇り・腕ふり体操・早歩きなどをしたとき、体はエネルギーを必要と判断し、ミトコンドリアが増え、活性化します。有酸素運動は、無酸素運動より18倍も効率よくエネルギーを作るのです。過度な運動は、老化と病気の原因、活性酸素を作りますから、頑張らなくてもできる適度な運動にしましょう！

◆空腹になった時◆

いつもお腹いっぱい（特にパンやラーメン、チャーハンなど糖質の多いもの）食べてばかりいると、エネルギーが必要ないと判断されて、ミトコンドリアの働きが悪くなります。なぜ、バランスの良い食事をする必要があるかというと、ビタミンB群やマグネシウム・カルシウムなどミネラルを摂らないと、少ない量に応じた分しかエネルギーが作られず糖だけが余ってしまうからです。ミトコンドリアでエネルギー代謝できなかった糖質は、中性脂肪になって蓄えられます。これが肥満や生活習慣病のもと。食べ過ぎ防止には、箸置きをしてよく噛み、腹八分目の食事がお勧めです。



◆少し温度変化があった時◆

寒さを感じると、体を温めるためにミトコンドリアがエネルギーを作ります。エアコンで温度調節された部屋で、ボーっと生きていると、チコちゃんならぬミトコンちゃんに叱られそうです。

いかがだったでしょうか。

寝ている間にもエネルギー代謝をする、太りにくくスタミナのある体を維持するには、ミトコンドリアを活性化させる生活が大切です。

細胞を元気にする、「材料選び」「酸化予防」「エネルギー代謝」の三つの要素を考えて、生活することは、予防医療の観点から、とても重要なことです。ちょっとした工夫で病気にはならないカラダづくりを目指していきましょう。



今回は私が担当いたしました。

前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事
専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予
防医療診断士

ドクターダイエット・インストラクター

一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です

株式会社メンテックカンザイ

〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1

サウススポット静岡4階

TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人日本免疫研究会

〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル

TEL 03-3941-0110 FAX 03-5976-1422