

## 特集 ミトコンドリアと世界陸上!

NHKの「試してガッテン」で放映されていました。最近どうも元気が無い、運動不足のせいかスタミナが足りない、クーラーの中ばかりで体がダルい、というような方にお勧めしたいのが「早歩き」です。ちょっとしんどいくらいのスピードで1分歩くと、体の中のミトコンドリアが増加するそうです。ミトコンドリアは細胞のなかにあって、酸素を使ってエネルギー源のATPを産生します。そのミトコンドリアが減るとスタミナが落ちてくるようです。そこで、ちょっと息苦しいくらいの歩行と、ゆっくりの歩行を交互に行う、いわゆるインターバル速歩がミトコンドリアを増やすのだそうです。ちなみに世界陸上競技が北京で開かれています。このようなスポーツ選手達はミトコンドリアが豊富なのでしょう。我々はこちらまで激しい運動はできませんが、「早歩き」することでミトコンドリアが酸素不足を感じて増加するそうです。遠い先祖が体内に取り込んだスーパーエネルギー産生機構であるミトコンドリアを是非活用したいものです。またこの放送では、食べ物に関して、ウナギ、にんにくなどに含まれるビタミン類がスタミナをつけると言っていました。

さて、先月は健康教室参加者がいませんでした。個人の栄養相談からの感想を記載しますので、参考にして下さい。栄養指導の受講希望者は、受付もしくは院長に申し出て下さい。

### 8月20日、22日の栄養相談からの感想とアドバイス

- ・20代女性：パン、納豆、チーズ、海苔を食べるが、食べていけないものがあるの？  
→ 基本的に食べていけないものはない。食べ方、質、量を考えること。
- ・60代女性：仕事が立ちっぱなしなので、運動する気になれない。  
→ ストレッチでもいいので10～15分やってみたら習慣になる。
- ・50代女性、60代男性：間食がある。孫と一緒にポテト、ケーキを食べる。  
→ 大切な時間なので、その後の食事を控えるなど全体のカロリーで考えること。

### 時間割表

9月24日(木) 健康教室  
2時間目給食あり

9月26日(土) 個人栄養指導

### 栄養指導担当講師

石川絹子先生

古川高子先生

### <編集後記>

10月には患者会を予定します。院長直伝の「ゆるゆるストレッチ(太極拳の動きから)」をやります!