

# 4 いよいよ 4月 元気に楽しくワクワクしよう~

## ミトコンドリア 聞いていたこと ある？

エネルギーをつくる発電所 なんだって 私たちが生きるために必要なエネルギーは、ミトコンドリアから生み出されているそうです。

### ミトコンドリアの働き

- エネルギー生産に関係する酸素によって酸素と栄養素(糖質や脂質など)から生命活動のエネルギーの元となるATP(アデノシン三リン酸)をつくる。
- ATPは筋肉によって身体を動かすだけでなく、脳や神経、臓器など全身の組織が正常に働くために必要。

### ミトコンドリアの機能が低下すると

- 足腰などの筋力の低下 ● かさつきやしみななどの肌の老化
- 生活習慣病や感染症のリスクアップ ● 知識機能の衰え

### ミトコンドリアをしっかりと働かせる方法

**運動する** ... 動くほどますます元気に  
**食生活を整える** ... バランス良く食べる食べ過ぎない

ミトコンドリアは、不要な細胞を除去したり、免疫反応の制御にかかわる事がわかってきました。

**若さの秘訣!**

**ミトコンドリアをパワーアップして若々しく元気に過ごしましょう。**

※ニュース&コミュニケーション

# 健康

## かわら版

第 36 号

2023/4/3 by 健康委員

### 歯の健診月

山本敏弘・鈴木真世  
高橋和真・大山蘭子  
大内美和・赤池久美子

## 今こそ「食の力」再認識する

### みんな大好き 卵かけご飯

たまごかけご飯はアミノ酸のバランスのとれた栄養食です  
 ご飯にたまごを一個プラスすると、アミノ酸スコア100の  
 抜群のたんぱく源に早変わり。

- ⊕ = アミノ酸で疲労を回復
- ⊕ = レシチンで記憶力アップ
- ⊕ = 美容に欠かせないコラーゲン豊富

アルツハイマー型認知症予防  
 動脈硬化の予防  
 肝臓機能を高める効果

## 2023 健康経営優良法人 Health and productivity

## 新 コロナ対策 「五つの基本」

### 換気や手洗い、健康習慣に

呼吸器疾患や高齢者には生命に関わるリスクが高いため「感染が及ばないような配慮」が重要だと指摘した。

### 五つの基本は

- (1) 症状がある場合などには自宅療養や受診
- (2) 場に応じたマスク着用や、せきエチケット
- (3) 3密(密閉、密集、密接)回避や換気
- (4) 手洗い (5) 適度な運動と食事

**自身や身近な人、社会を感染症から守ることが重要。**

## がんばる 60代 体カズ! 習慣に

- 大腿四頭筋
- お尻の大臀筋
- 腹筋群
- 背筋群

継続的に行うことで若々しく健康にすごせる。

月に10回以上を目標に

ステッパー 200回  
 腹筋 50回

## 旬を食べよう

- ・サヤエンドウ
- ・フキ
- ・老化予防 美白効果
- ・抗酸化作用 高血圧予防
- ・ひじき
- ・しらす

精神の安定 血流を改善  
 骨や歯を作る 皮膚や筋肉

## みいちゃんちの

ある、ひとときの ほわと ふわと 家族団らんのカレーライス

十穀米 食物繊維 ミネラル・ビタミンの3種類  
 マグネシウム・カルシウム・鉄・カリウム  
 ビタミンB1やビタミンB6

スープ  
 十穀米カレー  
 野菜サラダ

オニオンスープです。カレーの材料は、にんじん、じゃがいも、アスパラ、えのきと玉ねぎです。冷蔵庫にあるものです。

## matsumoto 女子共演 2人ヨガ

お互いの体を支えるのでポーズを深められる  
 安定感が増す為バランスポーズがスムーズにできる。  
 相手の体の重み加わることで前屈が深まる。  
 1人で行うよりリラックス効果や達成感を得られる。