

# I・Five通信

令和2年  
4月~6月

## 三

トコンドリクアというPを作ってくれるミトコンドリクアですが、実は私たちが健康なうか。ミドリムシではありませせんよ、ミトコンドリクアです。現在、私たちの体には約3兆個の細胞があると言われています。その細胞一つ一つの中に無数に存在している小器官がミトコンドリクアなのです。ミトコンドリクアは私たちが食べ物を利用して作る糖をもとにATP(アデノシン三リン酸)という成分を作り出します。ATPとは私たちが毎日の生命活動を維持するために生き、ていくために必要な命の源のような成分です。このATP

## こ

で明らかになってきました。これまで、あらゆる病気は細胞の「酸化」によって引き起こされるということが、最近の研究で更にまで解明されていきました。細胞の中のミトコンドリクアが酸化することを脳や神経の病気(アルツハイマーやパーキンソン病)、がんや糖尿病、臓の病気や老化にまでつながっていることが分かってきているようです。つまり病気をしない

## ち

がとても大事だということです。なみに、抗酸化作用のしなめる食品はブルーベリー、緑黄色野菜や果物の他に、発酵茶(紅茶・ウロコ茶など)や大豆、ゴマやそば、緑茶や

## さ

抗酸化作用のしなめる食品はブルーベリー、緑黄色野菜や果物の他に、発酵茶(紅茶・ウロコ茶など)や大豆、ゴマやそば、緑茶や

とはありませんが、生きている間に使う保険(医療保険やがん保険)は時代の変化に技術もまた、目覚ましく進歩しています。その進歩に合わせた保険もどんどん新しい内容のものが出てきています。つまり保険の場合には「最新化」がとても大切なことです。日々の生活で身体への「抗酸化」を実践しながら、一方で、保険は万が一に備えてしっかり「最新化」しておきましょう。