

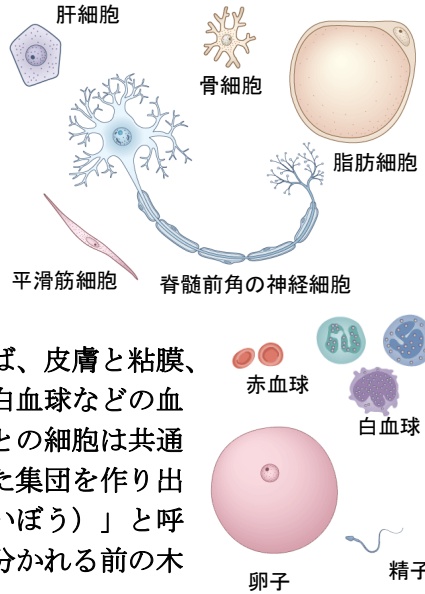
私たちの体は

「細胞」の集合体！

生物の体を構成している最小単位を細胞といいます。細胞には単細胞と多細胞があり、ヒトや動植物は一般に多細胞です。人間は約60兆個の細胞からできています。最も小さい細胞は精子で約2.5μm、大きい細胞は坐骨神経細胞で約1mの長さにも達します。

人間の細胞はもともと、受精卵というたった1つの細胞からスタートします。初めは1つしかなかった細胞は、細胞分裂という過程を経て、2倍、4倍、8倍と増えていきます。分裂して数が増える中で、各集団に分かれ一部は分化を始めます。似たような臓器や組織は1種類の細胞がも

とになって作られていきます。たとえば、皮膚と粘膜、骨と軟骨、筋肉や靭帯など、赤血球や白血球などの血液を構成している細胞も同じようにもとの細胞は共通です。このように同じ細胞から分化した集団を作り出すもとなる細胞を「幹細胞（かんさいぼう）」と呼ぶようになりました。「幹」は、枝が分かれる前の木の幹といった意味があるようです。



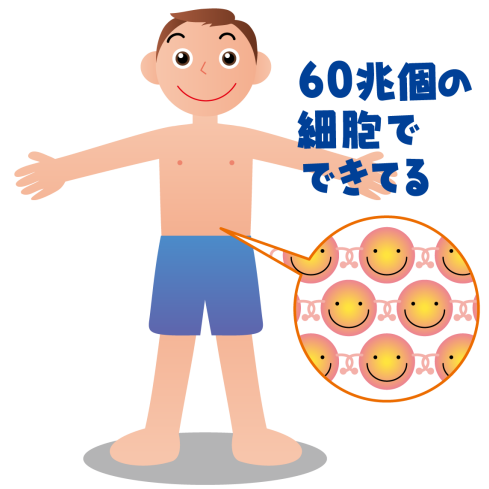
細胞の周期

約60兆個の細胞は、成人以降も一部（神経細胞や骨格筋細胞など）を除いて、毎日入れ替わっています。それが細胞の新陳代謝です。細胞が入れ替わる周期は部位によって様々ですが、最も短いのが腸管の上皮細胞で3~4日で作られ、1~2日で役目を終えると便として排出されます。周期の長いのは骨で、約5カ月かかります。

成人の細胞が入れ替わるサイクルの目安



偏食、喫煙、睡眠不足、運動不足、ストレスの多い生活は新陳代謝を低下させます



細胞の老化を防ぐ

加齢と伴におこる「細胞老化」は、さまざまなストレスで誘導される、細胞の増殖が停止するためです。

●酸化と糖化を防ぐ

活性酸素は体内で病原菌やウイルスから体を守る重要な働きをする一方、過剰に発生すると細胞を酸化させ、傷つけてしまうため、スムーズに働かなくなります。また、糖分を摂りすぎるとエネルギーとして使われず、たんぱく質と結びつき糖化がおこり、細胞が劣化していきます。

●満腹になるまで食べない、

空腹になることで、長寿遺伝子が活性化し、細胞が新しく生まれ変わる機能が働きます。そのため新陳代謝が良くなり細胞が若返ります。

●適度な運動

ウォーキングやストレッチなど、毎日続けられる適度な運動を行う。

●ストレスの緩和

●睡眠不足の解消

おすすめサプリメント！

新陳代謝を良くし、細胞を元気に！

Ginkgo CoQ10 Max
SRP\$84/ 90 caps

Super Garlic Plus
SRP\$40/ 60 caps



参考資料

<https://chubu-science.co.jp/tj-media/3699/> <https://www.kango-roo.com/learning/1554/>
<https://neurotech.jp/medical-information/how-many-human-cells-are-there/>
<https://www.kodomonokagaku.com/read/53477/>