

藤骨カラダ通信

6月号 Jun. 2025
Vol.63

今号のテーマ

エネルギー(ATP)

こんにちは！梅雨の季節がやってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
今回のテーマは「ATP」。身体のエネルギー源となるATPの仕組みを知り、
効率的に活用する方法をお伝えします。



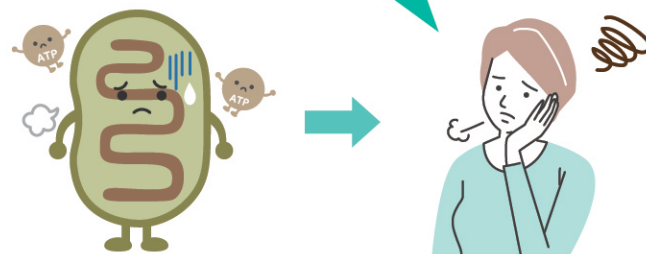
HEALTH
健康知識

原因不明の体調不調は、エネルギー(ATP)不足が原因かも？

「疲れやすい」「肩こりや腰痛が慢性化している」「甘いものを食べなくなる」といった症状に悩まされていませんか？もしかすると、その不調の原因はエネルギー(ATP)不足かもしれません。

ATP(アデノシン三リン酸)は、何にでも変換できる体内エネルギーのことです。細胞の増殖、筋肉の収縮、心臓を動かす、脳の神経細胞の活動、タンパク質の合成など生命活動で利用されるエネルギーの貯蔵・利用にかかわるため、「生体のエネルギー通貨」と呼ばれています。

生体のエネルギー通貨生産量が減ると→不調



必要な栄養素が
ミトコンドリアに届かない

筋収縮・生体物質の
合成・発熱等が不発

ATP不足が引き起こす症状

このATPが不足すると、体の各部位に十分なエネルギーが供給されず、以下のような症状が現れることがあります。



筋肉の緊張やこわばり
(肩こり・腰痛)



慢性的な疲労感や
倦怠感



頭痛やめまい



冷え性や
手足のしびれ



集中力の低下や
思考の鈍化

ATPを増やすためのポイント



質の高い
栄養を摂る

ATPは、主に糖質、脂質、タンパク質から作られます。特にビタミンB群(特にB1、B2、B3)、マグネシウム、鉄などの栄養素がミトコンドリアの働きをサポートします



適度な運動を
取り入れる

適度な運動(特に有酸素運動)は、ミトコンドリアの活性化を促し、ATPの生産を増やします。特にインナーマッスルを鍛えるヨガなどを取り入れると、ミトコンドリアの数を増やし、ATPの生産をサポートできます。



低温環境を
避ける

体温が低いと、ミトコンドリアの働きが鈍くなり、ATPの生産量が減少します。適度な温度管理と血流促進を心がけましょう。



腸内環境を
整える

腸の働きが悪いと、栄養の吸収がうまくいかず、ATPの生産が低下します。便の臭いや便秘の有無もチェックし、食生活の見直しを行いましょう！

インナーマッスル(骨格筋)には、体内のエネルギーを生産するミトコンドリアの約8割が存在します。ミトコンドリアはATPを生産する工場のようなもので、その数が多いほどエネルギーの生成能力が高まります。しかし、インナーマッスルが衰えたり、血流が悪くなると、ミトコンドリアの働きが低下し、ATPの生産量が減少してしまいます。

特に、デスクワークや運動不足が続くと、インナーマッスルが衰えやすくなり、ATPの不足を引き起こす原因になります。その結果、筋肉のこわばりや慢性的な疲労、冷え性などの症状が悪化しやすくなります。

生体のエネルギー通貨生産量が増えると→快調



必要な栄養素が
ミトコンドリアに届く



筋収縮・生体物質の
合成・発熱等が活発

活性酸素を上手に取り除く「フライングドッグ」

①四つばいになります。吸いながら右腕と左脚を水平に伸ばします。



②吐きながら、背骨全体を丸めてみぞおちを高くし、伸ばしていた腕と脚を曲げて肘と膝を引き寄せます。5〜10セット程度行います。



③逆側も同様に行います。

※支えている腕の肘は、過伸展しないように気をつけましょう。

出典:フレアプラス<https://flareplus.com/3305>

ビタミンCがたっぷり! ゴーヤのツナマヨ詰め焼き

材料
1人分

ゴーヤ	1/2本
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1
胡椒	少々
片栗粉	大さじ1/2
黒いりごま	少々



作り方

- ①ゴーヤは綿を取り除き、1cm程度の輪切りにしたら、全体に片栗粉をまぶす。
- ②ツナ缶は油を切り、胡椒・マヨネーズと混ぜる。
- ③ゴーヤに②を詰めていく。
- ④フライパンに3を並べ、火を付ける。中火で両面焼き目が付くまで焼く。
- ⑤仕上げに黒いりごまを振って完成。



出典:サライ.jp <https://serai.jp/health/1003216>

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識

ATPは、常に作られ
使われている。

ATPは長く貯めておくことができないので、食事からの栄養や酸素を使って、体の中で常に作られ、使われています。