

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.91(2022.9.5)

## 酸素を取り込んでエネルギーを作ろう！

人の体は 40 兆個の細胞でできています。

そして糖分（ごはん）は、脳、心臓、肺、肝臓、腎臓などすべての細胞に行き渡り、エネルギーに変わります。

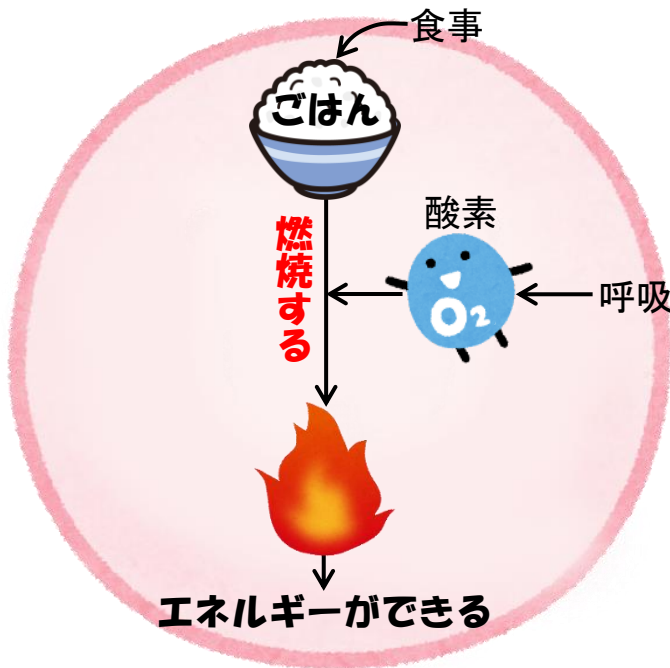
エネルギーに変わるということは元気が出ます。

しかし糖分を燃やす為には必ず酸素がないと燃えません。

酸素は呼吸で取り入れますが、だんだん年齢が上がると肺を取り囲んでいる筋肉が、すごく硬くなります。日頃から関節の膝を伸ばすのと同じように、一生懸命胸郭を伸ばして酸素が入りやすくしましょう。

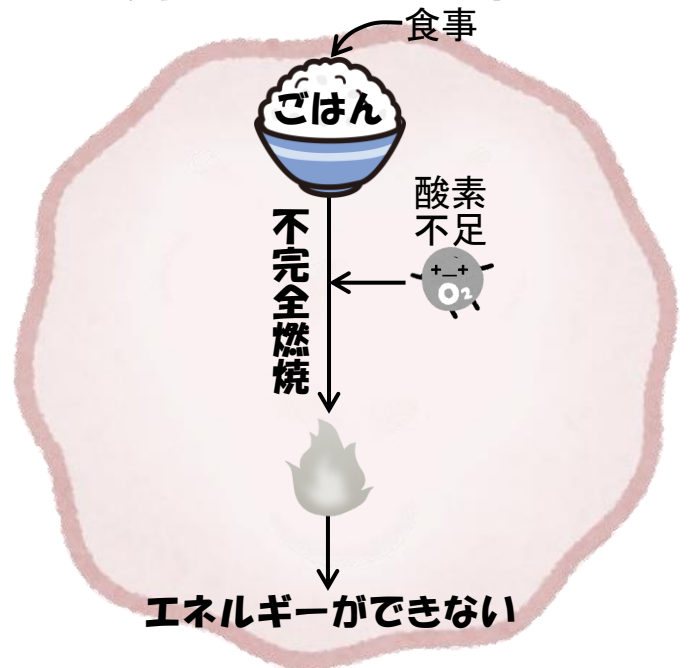
**スクアレン**は、細胞の酸素量を増やすのに有用です。

### 酸素が行き届いている細胞



元気が出る

### 酸素が入ってこない細胞



元気が出ない