

目次

ミトコンドリアと三大ヒトケミカル

- 日本人はもともと短命だった。 3
- 介護の問題 4
- いかに健康寿命を延ばすかということが重要 5
- 酵素とヒトケミカル 6
- 真核細胞の進化 8
- ミトコンドリアと AMPK 11
- ヒトケミカルはビタミン, ミネラルとともに重要な機能性栄養素 13
- 三大ヒトケミカル 15
- ヒトケミカルは 20 歳から減少 17

カラダの機能を調節して健康寿命を延ばす ヒトケミカルとヒトケミカルの組み合わせ

- その 1. CoQ10 と L-カルニチンによる脂肪燃焼促進相乗作用 22
- その 2. R- α リポ酸と L-カルニチンによる生活習慣病予防 26
- その 3. 自立高齢者と入院高齢者の CoQ10 と L-カルニチンの血中レベルの違い 30
- その 4. CoQ10 と RALA の組み合わせによる抗疲労および持久力向上作用、そして、三大ヒトケミカルの組み合わせの総まとめ 34