

## もくじ

- 1章 ミトコンドリアはエネルギー生産工場 3  
【コラム：ヒトケミカルとは】 9
- 2章 シンギュラリティ：真核細胞の出現 10  
【コラム：三大ヒトケミカルの重要性】 13
- 3章 運動してミトコンドリアを増やす 15  
【コラム：ヒトケミカル摂取の必要性】 18
- 4章 カロリー制限と長寿 19
- 5章 細胞の死をコントロールする 23  
【コラム：R- $\alpha$ リポ酸とコエンザイム Q10 の相乗的な抗酸化による DNA 損傷減少作用】 27
- 6章 生命誕生と長寿における男女差 29
- 7章 ヒトケミカルはミトコンドリア病治療薬 35  
【コラム：R- $\alpha$ リポ酸について】 41