

## 精留塔

60兆個存在するヒトの細胞一つひとつのエネルギーは細胞に含まれるミトコンドリアで作られる。そのミトコンドリアのエネルギー産生に關与するのが、生体内で作られる機能性成分「ヒトケミカル」。先日の本紙企画「シクロアキストリン特集」にも登場したシクロケムが名付け普及に力を注いでいる▼ヒトケミカルの代表的な成分はL-カルニチン、コエンザイムQ10、R-αリボ酸。エネルギー産生による疲労回復、活性酸素除去による老化防止の効果があるのだが、ヒトケミカルの生体内生産量は20歳を境に減少するという▼とくに選歴まで指折り数える年齢となれば医薬品や食品などでそれを補う必要性が増す。健康寿命延伸のためには食するものを制限しつつ、多少の抵抗はあるものの体にいい成分を試した方がいいこととは十分感じる▼「健康経営優良法人2022」がこのほど発表された。経済産業省が2016年度に創設した認定制度で、今回は大規模法人部門に2299法人、中小規模法人部門に1万2255法人と昨年度より大幅に増加した▼生産性向上や組織の活性化、結果的に株価向上につながる健康経営は、今や企業が存続するためにも避けて通れないテーマだ。もちろん、その前に自分の健康は自分で守るのが当然。そろそろ人間ドックの結果が届く頃である。(22・3・17)