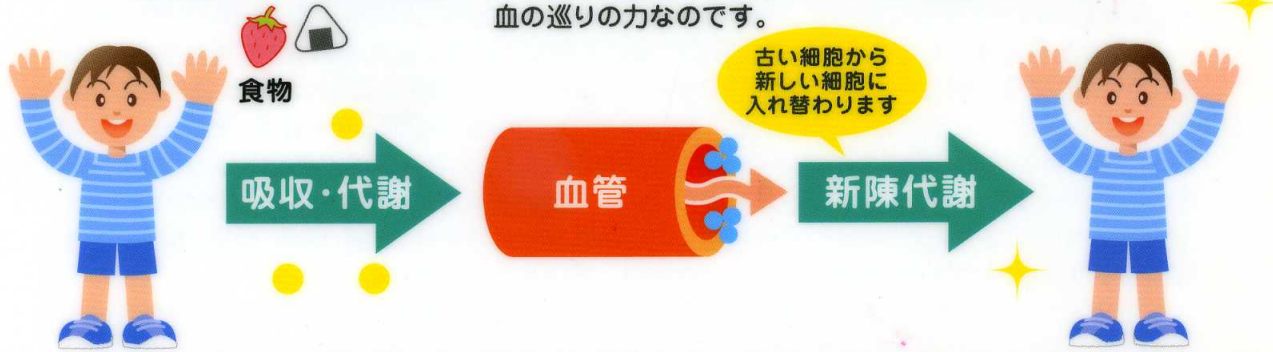


どう てき へい こう

動的平衡

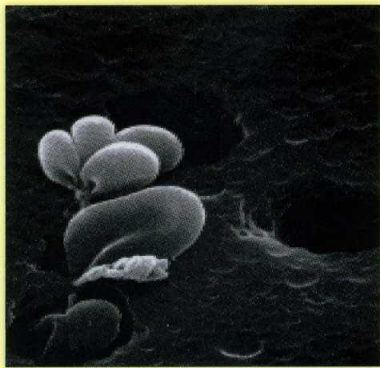
気づかないうちに入れ替わっています

私たちの体は約60兆個もの細胞から出来ています。この細胞はそれを構成しているタンパク質が新しいアミノ酸によって置き換えられています。からだはどんどん入れ替わっていたわけです。この変化を「動的平衡」と言います。そして、この「動的平衡」という変化を生み出しているのは、絶え間なくからだを作り続けている新陳代謝という力と、そこに材料を送り続けている血の巡りの力なのです。



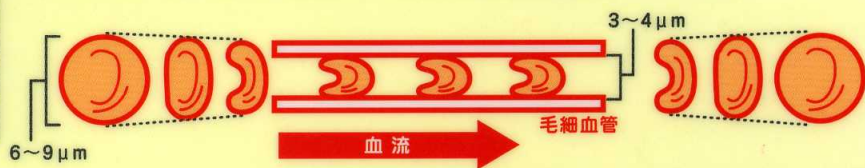
新陳代謝を促進し、体の入れ替わりをスムーズにさせるためには…
血液が体のすみずみまでしっかり流れること、つまり

“良好な血の巡り”が基本です



良好な血流、すなわち赤血球がしなやかに体の隅々まで栄養と酸素が体中にいきわたり、常に新しく体が入れ替わる（新陳代謝）ことそのものが、健康を維持する力、すなわち「自然治癒力」であり、それによって元気で長生きが実現するのです。

通常は円状の赤血球は、自分より細い毛細血管を通過する際に形をかえ、太い血管に出ると、形は元に戻ります（左：しなやかな赤血球、下：血管を流れる赤血球の様子（イメージ図））。



体の入れ替わりを助けるもの

適度な運動

適度なストレス

滋養強壮剤

バランスの良い食事

適度な睡眠

体の入れ替わりを妨げるもの

活性酸素

ストレス

栄養不足

老化

睡眠不足

タバコ