

活性酸素除去酵素SOD

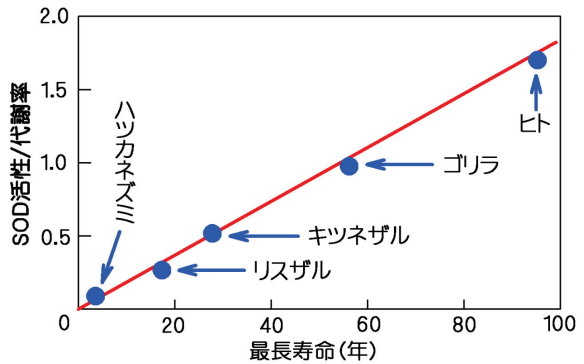
ミトコンドリアは、酸素を使ってエネルギーを作り出しますが、弱ってくると不完全燃焼するようになり、「活性酸素」という排気ガスを出し始めます。これは、体内で強力な刺激物として悪影響を及ぼし、ミトコンドリア自身も活性酸素で自滅するようになります。

「活性酸素除去酵素SOD」は、細胞内に発生した活性酸素を取り除き、老化を抑制する酵素です。

活性酸素は、酸素消費量が多いほど増え、その結果、老化が早くなり寿命が短くなる場所ですが、SODの量が多ければ、活性酸素は増えにくくなり寿命は延びます。

動物の中でも霊長類、とくにヒトはSODの活性の高さが際立っているため、長寿なのです。

SODは、口から摂取しても、分子量が大きいため、消化器官で分解されてしまいます。



高等動物の肝臓におけるSOD活性と最長寿命の関係

人体には、体内でSODを生成する遺伝子が備わっているため、体内のSOD活性を高めることが健康維持の秘訣となります。たとえば、生体に「赤色光線」や「微弱な放射線」を照射することでSODが活性化することが知られています。

収録したメロディは、ヒトの体内で活躍している3種類のSODの構造を音符列に変換し、ミキシングしたものです。

【豆知識】

体内の活性酸素を増やさない食習慣は、長寿をもたらします。WHO（世界保健機構）が世界の長寿村の食形態を調査したところ、右の共通点がわかりました。

1. 肉類はほとんど摂取しない
2. 穀物野菜中心の食事をしている
3. 乳酸飲料（発酵乳）をよく飲んでいる