



いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

私が経営者として常に心に刻んでいることは「ぶれない軸を持つ」ということです。私の軸は「正直な経営であること、どんな状況でも感謝の気持ちを忘れないこと」です。この軸は苦境に立たされた時、心がふてくされたくなる時、不測な事態が起きた時、に力を発揮します。一時の感情に流されず、自分軸に基づき、物事を考え判断することができます。

昨年从不測な事態が続いておりますが、今私たちができることは、この状況下でサロンに通い続けてくださるお客様に心から感謝をし、施術で恩返しをすることです。スタッフ一同気持ちを一つに頑張っております。

6月は「**痩せるメカニズム！ミトコンドリアと脂肪燃焼**」についてです。

40才を過ぎたころから「そんなに食べていないのに痩せない」と感じる方が多いのでは。これには、「エネルギー代謝」が深く関係しています。食事でとりこまれた糖や脂肪をエネルギーに変える「エネルギー代謝」がうまく働いていれば、糖や脂肪を余すことなく、たくさんエネルギーを作れます。

この「エネルギー代謝」をうまく働かせるために「**ミトコンドリア**」が重要な役割を果たします。ミトコンドリアは細胞内にある器官で、糖や脂肪を分解して、身体が生きていくために必要なエネルギーを生み出す発電所の役割を果たしています。ミトコンドリアは**脂肪を燃焼してくれる唯一の器官**といえます。しかし残念ながら、40歳前半からミトコンドリアは減少し、機能も低下していきます。若いころに比べ、疲れやすく太りやすくなるのは、加齢によるミトコンドリアの減少によるエネルギー代謝の低下が原因の一つと考えられます。

#### 【ミトコンドリアを増やす方法】

- 1、やや強めの有酸素運動（息が上がる程度）
- 2、筋トレ（ミトコンドリアは筋肉に沢山存在します）
- 3、空腹を感じる（ちょこちょこ食べは太りやすくなります）
- 4、水素を体内に取りこむ

運動空腹苦手！という方は水素がお勧めです。水素はミトコンドリアを弱らせる活性酸素を消去して、ミトコンドリアを元気にします。水素風呂だけでひと月3kg痩せた事例もあります。弊社オリジナル炭サプリメント「Tokyo Sumico」にも水素が入っております。太りにくい体作りのお役に立てれば幸いです。