

Dr.Horiguchi の健康コラム No.11(2014.10.29)

L-カルニチンについて

私たちの体は、いたる所、すべて細胞でできています。私たちが元気であるためには、私たちの細胞が元気でなければなりません。細胞が元気な様子を新陳代謝が良いと言います。

では、細胞の新陳代謝を良くする為には、どうすれば良いのでしょうか？

それは私たちが食事をしたあと、

- ① 細胞へご飯が運搬され
- ↓
- ② 細胞がご飯を取り込み
- ↓
- ③ 細胞でご飯を燃焼してエネルギーに換え
- ↓
- ④ 細胞が仕事をする

大体そのような流れで細胞は元気に働いています。

このとき細胞のご飯になるものが、脂肪、糖質、蛋白質の3つです。これを三大栄養素（エネルギー源）と言います。

この中で最もエネルギーを生み出しやすいのが“脂肪”です。糖質や蛋白質が1グラム当たり4Kcalのエネルギーを生むのに対して、脂肪は9Kcalのエネルギーを生みます。ですから脂肪をしっかり細胞で燃焼させると、私たちは大きなパワーを得て、沢山働くことができます。

・・・沢山働くことが良いことかどうかは別にしまして。

ところで上記①で、細胞まで脂肪を運搬するのは血管です。

そして上記②で、細胞が脂肪を取り込むために必要なものがあります。

それが“L-カルニチン”です。L-カルニチンが不足していると、脂肪は十分あるのに全く燃焼しません。体に大きなパワーを生むために L-カルニチンを摂って下さい。

