

Dr.Horiguchi の健康コラム No.22(2015.9.30)

食品成分を積極的に摂る理由として、自身の「自己防御力＝自分で病気を防ぐ力」を回復又は保持することが挙げられます。

例えば免疫機能バランスを良好にする目的でグルタミン（アミノ酸）や亜鉛、炎症を抑制する目的でスクアレンやギャバ、カルシウム、そして細胞の新陳代謝を良好にする目的で α -リポ酸やコエンザイム Q10、L-カルニチンなどの利用が望まれます。

自己防御力に作用する食品成分例

	細胞の新陳代謝			免疫機能	炎症の鎮静
	エネルギー	老廃物	血行		
グルタミン	○	○		◎	○
コエンザイムQ10 (ユビキノ)	◎	◎		○	
スクアレン		◎	◎		◎
L-カルニチン	◎	○			
α -リポ酸 (チオクト酸)	◎	◎			
ギャバ (γ -アミノ酪酸)			◎	○	◎
パパイヤ果汁末		○		○	○
カルシウム	◎			○	◎
亜鉛		◎		◎	○
シトルリン			◎		
ビタミンE		◎	○		○
ビタミンC		◎		○	○