

Dr.Horiguchi の健康コラム No.24(2015.11.30)

食品成分の役割は、主に2つあります。

1つはエネルギー源としての役割です。これは糖質、脂質、たんぱく質であり、細胞でエネルギーをつくる時の材料になります。

もう1つは細胞内で円滑にエネルギーをつくる時に、補助の役割をするものです。補助といっても、それは必須のものです。具体的には、ビタミン、ビタミン様物質、ミネラル、酵素、補酵素、アミノ酸などが挙げられますが、これらには2つの役割があります。

1つは細胞内でエネルギーをつくる時に、直接補助するものです。もう1つは、細胞内でエネルギーを作りやすくするために、細胞内の老廃物を掃除する役割をするものです。

ほうれん草やブロッコリーに多く含まれるアルファ(α)リポ酸や魚のイワシに多く含まれるコエンザイム Q10は、両方の役割を担うものとして特に重要です。

いずれも、健康補助食品成分として摂取されることが望ましいです。

食品成分の役割

1. エネルギー源

糖質・脂質・たんぱく質

2. エネルギー産生の補助

ビタミン・ビタミン様物質・
ミネラル・酵素・補酵素・
アミノ酸

①エネルギー産生を直接助けるもの

②エネルギー産生を円滑にするために
老廃物の掃除をするもの