

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.26(2016.1.12)

私たちが、日々元気で活動するためには、絶えず細胞の中でエネルギーを作らなければなりません。そのエネルギーの直接の原料が、糖分(炭水化物)とタンパク質、脂質の3つです。これらが細胞の中で燃焼すると、エネルギーになります。

そのエネルギーを利用して日常の生活動作をはじめ、勉強をしたり、仕事をしたり、あるいはスポーツをしたりすることができます。

しかし、細胞の中で原料を燃やしてエネルギーを作る時、そのエネルギー作りを助ける物質が必要になります。それが酵素、および補因子と言われるものです。

もし酵素や補因子が存在しなければ、原料だけあってもエネルギーは全く作られません。あらゆる細胞において補因子として重要なものは、α-リポ酸(チオクト酸)とコエンザイム Q10(ユビキノン)です。その他、脂肪酸の燃焼に際して、脂肪酸を細胞内のミトコンドリアに送り届ける L-カルニチンの存在が重要です。

これらの物質は身体の中で作られるのですが、需要量をまかなえないことが多いです。そこで日ごろから食品にて補充しておくことをお勧めします。

私たちが何気なく身体の疲労感をおぼえるとき、それは細胞内でのエネルギー作りが悪くなっていることが多いと考えられます。

