

Dr.Horiguchi の健康コラム No.52(2018.3.26)

アルファリポ酸について

人の身体は、どの部位もすべて細胞でつくられています。日々の仕事や勉強、スポーツ、ときにストレスによって、細胞はその目的を果たそうと一生懸命に活動しています。細胞の活動は栄養成分など(糖・たんぱく質・脂肪、ミネラル、ビタミン、酸素、水)をもとにエネルギーを作ることで行われています。

しかしエネルギーを作るときに必ず老廃物が発生し、これが十分に処理されないと細胞は元気を失い、やがて壊れるか病気の細胞に変化します。老廃物が発生する理由は「酸素」を利用してエネルギーを作るためです。酸素を利用しないと持続的なエネルギーは生まれません。酸素を利用することで、細胞の中には活性酸素や二酸化炭素などの老廃物が発生します。もちろん沢山細胞を活動させれば、沢山老廃物も生まれます。ありがたくも人の身体には、このような老廃物を消去する仕組みが備わっています。その中心的役割が、「抗酸化物質」です。人の身体は60~100兆の細胞集団ですが、そのほぼすべての細胞にアルファリポ酸、コエンザイムQ10、ビタミンE、ビタミンCが共通の抗酸化物質として関わっています。とりわけアルファリポ酸はコエンザイムQ10、ビタミンE、ビタミンCの失われた抗酸化作用を回復するために重要な役割を果たしています。また過量の放射線をあびた場合、細胞内にはかなりの活性酸素が発生しますが、その活性酸素を消す際も中心的に働きます。アルファリポ酸は体内でも作られますが、日頃から食べ物(ほうれん草、ブロッコリー)やサプリメントで積極的にとりましょう。

細胞

