

Dr.Horiguchi の健康コラム No.56(2018.7.27)

細胞のエネルギー作りについて

人の体は、60兆~100兆個の“細胞”が集まってできています。もし、お医者さんがあなたの肝臓は丈夫ですね、と言われれば、肝臓の細胞たちが元気に働いているという意味です。細胞が働き続けるためには、食べ物(栄養)からエネルギーを取り出さなければなりません。また、同時に発生する老はい物(活性酸素や二酸化炭素)を除去しないと、細胞は活動を停止します。ほぼすべての細胞の中で、エネルギーの取り出しと老はい物の除去を同時に行うものが、抗酸化物質の仲間であるアルファリポ酸とコエンザイム Q10です。食事ですできるだけ多く摂取して欲しいのですが、アルファリポ酸はほうれん草やブロッコリー、コエンザイム Q10 はイワシに多く含まれていますが、サプリメントを用いるとさらに便利です。

細胞

