

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.63(2019.2.5)

## L-カルニチンについて

人が生きていくためには、食事をとらなければなりません。

厳密には **栄養** と **酸素** と **水** の3つが必要です。

栄養には、直接エネルギーに変えられる糖、タンパク質、脂肪があります。

推奨は、糖は1日のエネルギー量の55%前後、又タンパク質は20%弱、脂肪は20%強です。

糖やタンパク質はそれぞれ1g当たり4kcalのエネルギーに変えられます。

一方、脂肪は1g当たり9kcalのエネルギーに変えられます。

すなわち糖やタンパク質の2倍以上のエネルギーになります。

ですから、脂肪を効率よく燃やせばとても大きなエネルギーになります。

仕事や勉強、スポーツ、その他の日常生活で身体を動かすためのエネルギー源として、脂肪は不可欠な成分です。

この脂肪を効率よくエネルギーに変えるためには、L-カルニチンが必須です。

お肉に含まれているものの、体内に蓄積している脂肪を十分に燃やすためには、サプリメントとしてL-カルニチンをとることをお勧めします。

摂取する目安は1日500mg~1,000mgです。

脂肪をエネルギーに変え、健康的で楽しく充実した生活を送りましょう。

