

Dr.Horiguchi の健康コラム No.12(2014.11.28)

コエンザイムキューテン(Co エンザイム Q10)について

私たちの体はすべて細胞で作られています。もし細胞が元気なら、私たちはあらゆる病気にかかり難いと考えます。きっと最期は老衰のごとくでしょう。

ところで細胞の元気は、毎日いただく食事からつくられます。食事内容をバランス良く食べて、細胞の中で十分にエネルギーを作らせます。このエネルギーを作るとき、その作業を助ける物質のことを補酵素といい、特にコエンザイムキューテン (Co エンザイム Q10 : ユビキノン) はエネルギー作りに欠かせない、最も重要な物質です。

しかし高齢になるにしたがって、細胞内のコエンザイムキューテンの量が少なくなり、そのため細胞の中でのエネルギー量も減り、私たちは体のパワーが不足するようになります。車でいうと、やがて走行不能になります。

人の体の細胞は一人当たり、60兆～100兆個と言われています。そのパワーがすべて低下する事態なら、もはや日常の活動はできなくなります。仕事をしていても、勉強をしていても、スポーツをしていても、そして地域活動をしていても気力が失せ、全く身が入らない状態になります。

コエンザイムキューテンはイワシには多く含まれています。一日90ミリグラム(mg)の摂取が望ましいですが、イワシ換算では一日18匹になります。さすがに、それほど沢山は食べられません。しかも毎日となるとなお更です。可能な方は、健康食品から補充されると便利です。

