

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.17(2015.4.30)

## アルファ( $\alpha$ )リポ酸について

### アルファ( $\alpha$ )リポ酸とは

アルファ( $\alpha$ )リポ酸はチオクト酸とも呼ばれ、分類では「ビタミン様物質」になります。ビタミンもビタミン様物質も、細胞内で円滑にエネルギー作りができるようにします。これを“代謝”と言います。ビタミンは体内で全く作られないか、作られてもごく僅かな物質ですが、ビタミン様物質は、体内で作られます。しかし加齢にともなって、作られる量が減少することが知られています。その場合、食事や食品から摂ることも必要になります。

### アルファ( $\alpha$ )リポ酸の生理学的特徴

1. 細胞内で十分なエネルギーを作るときに必要な物質の一つです。

もし、細胞のエネルギーが不足すると、活発(エネルギーッシュ)に日常生活を過ごせません。時に疲労感として自覚されるかも知れません。日頃から、できるだけ野菜(ほうれん草、トマト、ブロッコリー)を摂りましょう。 $\alpha$ ーリポ酸は、細胞内のクエン酸回路(TCA 回路)で沢山のエネルギーを作るときに必要な物質です。しかし、それが“やせる”ことにつながるとは言えません。円滑にエネルギーを作ることと、“やせる”ことは別な問題です。

2. 細胞が酸化していくのを防ぐ働きがあります。

細胞内で十分なエネルギーを作るときに、エネルギー材料(糖、脂肪、タンパク質)のほかに酸素が必要です。しかし、酸素は酸化力(物をサビさせる作用)があり、より酸化作用の強い活性酸素に変化します。さらには、それがもとで脂質ラジカルなどの酸化作用をもったフリーラジカルも生まれます。もし細胞でどんどん酸化現象が起きると、細胞は壊れたり、癌などの病的な細胞に変化してしまいます。

$\alpha$ ーリポ酸はそのような酸化を止めるのに役立ちますが、決してこの物質だけではありません。この物質だけを沢山摂っても意味はありません。他の抗酸化物質もバランス良く必要です。

#### 抗酸化物質の例

コエンザイム Q10…イワシ、アントシアニン…ブルーベリー

$\beta$ -カロテン…カボチャ・にんじん、リコピン…トマト

ビタミン C…かんきつ類、ビタミン E…アボカド