

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.27(2016.2.24)

### $\alpha$ -リポ酸について

身体のあらゆる部分はすべて細胞で作られています。それゆえ病気が起こる場所はどこか?と問われれば、ズバリ“細胞”になります。

次に、何故、細胞が病気になるかと問われれば、それは、細胞が活動するとき同時に「サビ」が発生し、蓄積するからです。

「サビ」といえば、鉄の棒を野ざらしにするとサビるのですが、それと全く同じことです。あるいは、リンゴや桃の皮をむいたとき、表面が赤茶けてくるときのサビと同じです。

そんな「サビ」が細胞に発生したのでは、細胞が病気になるのもやむを得ないことです。きっと、そのことを承知していた神様が、細胞のサビ消しを用意してくれました。それが抗酸化物質です。抗酸化物質には、ビタミン類、ミネラル、アミノ酸、酵素、補酵素などがあります。人の身体は60兆~100兆ともいわれる細胞で成り立っていますが、すべての細胞において、最も強力なサビ消しは $\alpha$ -リポ酸です。 $\alpha$ -リポ酸はグルタチオンという抗酸化物質の効力を高めます。その結果、CoエンザイムQ10やビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化物質の効力を高めることにつながっていきます。

それで細胞のすみずみまでのサビ消しが行われます。 $\alpha$ -リポ酸は食べ物のほうれん草やブロッコリーに多く含まれていますが、推奨されている1日100mgの $\alpha$ -リポ酸をとるためには、やはりサプリメントの利用が望ましいです。

