

Dr.Horiguchi の健康コラム No.34(2016.9.20)

α-リポ酸(チオクト酸)について

α-リポ酸は補酵素の仲間です。体の中でつくられますが、年齢とともに減少します。日頃、食べ物から補うことが必要になります。ほうれん草は、代表的な食べ物になります。また、α-リポ酸は水にも油にも溶けるので、体のいたるところで効果を発揮しやすいです。更に、コエンザイム Q10 や、L-カルニチンといっしょに働くと更にエネルギー産生が高まります。

α-リポ酸の主な効果は4つです。

- ① 抗酸化作用・・・活性酸素、フリーラジカルの消去
- ② 解毒作用・・・有害物質(ミネラル含む)の排泄
- ③ 抗疲労効果・・・食べ物を効率よくエネルギーに変える
- ④ 美容効果・・・肌の老化現象を防ぐ

α-リポ酸の1日の摂取量は、概ね^{おおむ}1日100mgと思われま

す。α-リポ酸の含有量が多いとされるほうれん草でも1日何kgも食べなければなりません。やはりサプリメントとして補給することが望ましいです。α-リポ酸はもともとの性状として、なめると“ピリピリ”とした刺激感があります。また、空腹時の服用で、まれに胃部の熱感があります。

しかし、実際に胃粘膜を荒らすことなく、食直後に服用することで胃部の熱感

は起こりません。

毎日の少しの心がけで、末永い健康を手に入れて下さい。

