

Dr.Horiguchi の健康コラム No.35(2016.10.28)

健康食品成分について

食べ物の働きで大切なことは、生体の新陳代謝を維持することです。それには「生体の材料としての役割」と「細胞の老廃物の除去」です。生体の材料とは、①細胞のエネルギー源になること ②臓器・組織をつくる、あるいはそれを維持する材料になること、その2つです。一方、細胞の老廃物の除去は、細胞内外に発生する酸化の物質(活性酸素やフリーラジカル)と酸性物質(二酸化炭素や乳酸)などの除去です。特に細胞の老廃物の除去は重要であり、老廃物の蓄積が続くと細胞の新陳代謝が悪くなり、さまざまな病気が起こることになります。そこで食べ物の中に含まれる抗酸化物質が、老廃物の除去に大きく貢献してくれます。

先日も高松市にて、第6回健康食品成分セミナーが開催されましたが(写真)、まさに抗酸化物質を中心に、大勢の方と勉強会を行いました。単に抗酸化物質と言いましても、適材適所があります。例えば眼にはルテイン、細胞膜の水に馴染むところはビタミンC、細胞膜の油に馴染むところはビタミンE、すべての細胞の中には α -リポ酸とCoエンザイムQ10などです。食べ物をバランスよく取ることは、あらゆるものを同じ量だけ摂るのではなく、体内の過不足に応じて、バランスをとるという意味です。したがって定期的に必要な検査を実施し、自分にとって必要とする食品成分を把握しておくべきです。日頃のちょっとした気遣いが、結局病気を防ぎ、健康な日々を与えてくれます。

