

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.44(2017.7.25)

## 細胞のエネルギー作り

身体の中は、すべて細胞でつくられています。いつも細胞が元気なら、私たちは健康で過ごせることになります。

細胞のエネルギー源といえば、糖、たんぱく、脂質の3つになります。これらを十分に燃やすことができれば、細胞は爆発的に働くことができます。同時にそのことは身体を疲れにくくします。

この3つのエネルギー源を燃やすために、α-リポサン(ほうれんそう)、L-カルニチン(肉)、コエンザイムQ10(イワシ)が必要になります。それぞれが食べ物から摂取すべきですが、サプリメントを使われると、より効果的です。特に、内臓や皮下の脂肪蓄積が多い場合は、L-カルニチンを摂って下さい。

