

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.45(2017.8.17)

### 細胞の救世主三大抗酸化物質について

人が健康で生きるためにとっても大切なこと、それは細胞が元気よく働いてくれることです。人の身体は、すべての部位が細胞の集まりです。一人の人に60～100兆個の細胞があると言われていています。そこで、もし脳がとても元気で、認知症の様子もないと言われれば、それは脳の細胞が元気に働いているという意味です。骨も肝臓も血管も、すべて同じことが言えます。それでは細胞が元気に働くにはどうしたら良いのでしょうか？

それは細胞が壊れることなく、つまり病気の細胞にならず、健康的な細胞であり続けることです。そして細胞がたくさん働けるように、できるだけ多くのエネルギーを作れることです。その両方を可能にしているのが主要な三大抗酸化物質①α-リポ酸 (チオクト酸) ②L-カルニチン ③コエンザイムQ10 (ユビキノン) です。この三つの物質のお陰で、私たちの細胞は元気に働いています。その様子を目でみることは難しいのですが、最も馴染みがあるのは皮膚でしょう。もし、これら三つの物質が十分に働かないなら、シミ、しわ、黒ずみが目立ってきます。紫外線や電磁波、放射線、心身のストレスなどが活性酸素を生んで皮膚の細胞を壊し、また皮膚の働きを悪くします。場合によっては皮膚がんを引き起こすこともあります。そのような現象が60～100兆のすべての細胞について言えます。α-リポ酸、L-カルニチン、コエンザイムQ10は体内でも作られますが、実質は全く足りません。食事、またはサプリメントを利用することをお勧めします。

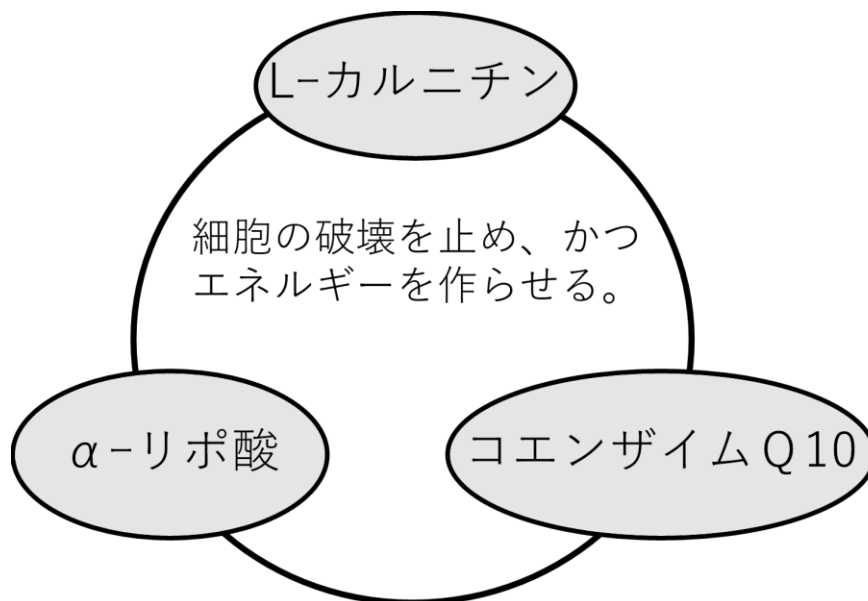


Fig. 細胞の主要な三大抗酸化物質