

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.70(2019.9.30)

## エネルギーをつくる

私たちが食べるエネルギー源、すなわち糖やタンパク質、脂質は、細胞の中で **α-リポ酸** と **L-カルニチン** と **コエンザイム Q10** の働きによって、エネルギーにつくり変えられます。

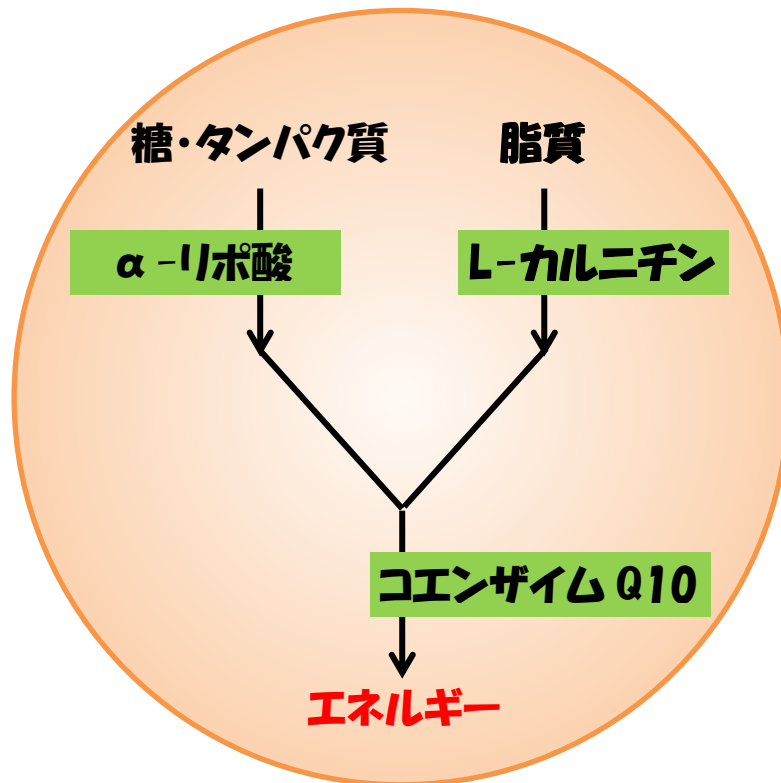
細胞でつくられるエネルギーは、私たちが運動をしている時だけではなく、呼吸をしたり、心臓が動くために、また新しい細胞が生まれる時、さらには物事を考える時など、すべての活動で必要になります。

体内に十分な **α-リポ酸** と **L-カルニチン** と **コエンザイム Q10** があると、必要なエネルギーがどんどんつくり出されますが、不足した状態だと、エネルギーづくりが上手く進まなくなります。そうすると全身の機能が低下し、とても疲労しやすくなります。

日頃から緑黄色野菜、青魚、肉などを摂って、体内に **α-リポ酸** と **L-カルニチン** と **コエンザイム Q10** を十分に補充しておくべきですが、心身のストレス・過労や激運動、あるいは高齢者の場合は、しばしば不足しがちになります。

これらをサプリメントによって摂取し、エネルギーづくりをスムーズにし、健康な毎日を過ごしましょう。

### 細胞



細胞の中のエネルギーづくり