

Dr.Horiguchi の健康コラム No.99(2025.2.28)

スクアレンの働き

病気は細胞ではじまります。

細胞の中でエネルギーが作られる時、酸素^{もち}を用いるので、たくさんの活性酸素が発生します。

活性酸素は、細胞を老化させるので、時々病気の細胞ができます。

スクアレンという食品成分は、深海ザメやオリーブに多く含まれています。

この成分は、活性酸素を消す**ビタミンC**や**アルファリポ酸**を細胞の中へ取り込ませ、細胞の老化を防ぐことができます。【Dr.Horiguchi の提唱】

