

CoQ10

今月もマリン通信が密かにお届けされています皆様、中本です。

先日、広島対巨人の最終戦を、父親と観戦に行きました。毎年恒例となりつつある行事の一つとなりそうですが（昨年はいけませんでした）、今回で4回目でした。初めて行った時に負けただけで、今回も含め後は勝利しています。ちなみに今回はサヨナラ勝ちでした。大変盛り上がり、父親も大喜びでした。焼き鳥や弁当にビールと振る舞い、うれしそうにしている親父の横顔も、悪くないですね～。（来年こそAクラスを期待します。）

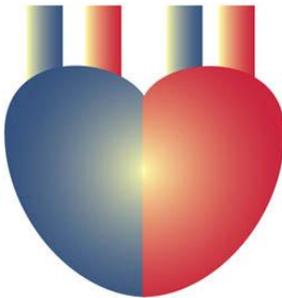


スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、とは言いますが、皆様はどの秋ですか？私は、食欲の秋ですかねえ……。食べ過ぎ、飲み過ぎ……。つつい……。気を付けたいと思います。

CoQ10

今月のテーマは、『コエンザイムQ10』です。

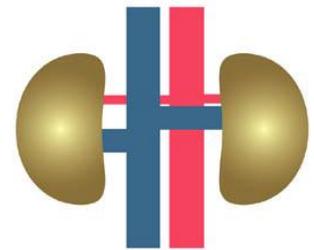
CoQ10



コエンザイムQ10 (CoQ10) は、全身60兆個の細胞の一つ一つに存在し、心臓、肝臓、腎臓に多く含まれる物質で、日常生活を送る上で必要な細胞エネルギーを作り出すために欠かすことのできない最も重要な補酵素です。私たちの生命活動の基本となるエネルギーが「ATP」^{※注1} (アデノシン三リン酸) です。このATPを作るために、

コエンザイムQ10 (CoQ10) は必須です。例えば心臓では、コエンザイムQ10 (CoQ10) が不足するとATPが十分に作られないため、心臓の働きが低下し、息切れや動悸などの症状が現れます。ひとときも休まず働き続ける心臓の役割は体のすみずみまで栄養と酸素を届けることです。このポンプを動かすエネルギーを作るためにはコエンザイムQ10 (CoQ10) が欠かせません。心臓のコエンザイムQ10含量は20代がピークですが、40代で30%、80代では50%以上失われます。程度こそ違いますが、肝臓、腎臓、皮膚などの臓器でも減少することが確かめられています。老化の重要な一因として加齢によるコエンザイムQ10 (CoQ10) の減少を無視することはできないのです。

全エネルギーの95%を作り出しているのは、全身の細胞の一つ一つに存在するミトコンドリアという小器官です。ここで栄養素が酸素によって燃焼され、エネルギーが作り出されます。コエンザイムQ10 (CoQ10) はこのミトコンドリア内に多量に存在し、エネルギー生産の働き手として活躍しています。



CoQ10

CoQ10

CoQ10

CoQ10

※注1 (ATPとは・・・ミトコンドリアで作られたATP (アデノシン三リン酸)は、エネルギーを電氣的に蓄えた物質で、細胞内のすべてに活動に必要なエネルギー源となります。ATPはその名の通りリン酸を3つもっていて、このうち1つが外れるときに大きなエネルギーを発生するのです。人は、1日に体重とほぼ同じ重さのATPを合成していると言われ、さまざまな活動に利用しています。どこでも、エネルギーを発生できる便利な形であるため、「エネルギーの通貨」と呼ばれているのです。)

もう一つ重要な働きは、コエンザイム Q10 (CoQ10) は、極めて強力な**抗酸化物質**であることが解っています。つまり CoQ10 は抗酸化物質の中でも主役的存在であり、その重要度は非常に高いとされています。正常な状態では、活性酸素は外敵から体を守るという重要な使命を果たしています。しかし何らかの原因で大量に発生すると、自らの体を攻撃してダメージを与えてしまう側面を持つ諸刃の剣でもあります。通常は、活性酸素による障害は体内の酵素によって修復・再生されますが、活性酸素が過剰に生成され続けると、この修復・再生も追いつけなくなってしまいます。こうなると、体各部の脂質やタンパク質、糖、核酸などが酸化し、変性されていきます。この「酸化ストレス」が加わった結果、体がサビついた状態になるといえます。



栄養バランスのとれた食生活が健康の第一歩です。

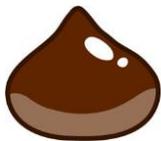
しかし、食事からだけでコエンザイム Q10(CoQ10)を十分に補うことは困難です。



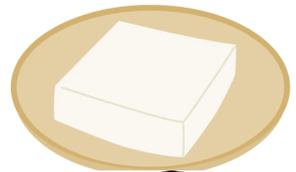
サプリメントで補うのが常識的です。欧米では一日 100-300mg のコエンザイム Q10 が摂取されています。コエンザイム Q10 は水に溶けず、油に溶けやすい素材なので、**油分を含んだ食事直後に摂取することが大切**です。空腹時では十分に吸収されず効果が半減してしまいます。(コレステロール低下薬としてよく知られているスタチン (リビトール、メバロチンなど) は、同時にコエンザイム Q10(CoQ10)の生合成を阻害しこれを減少させます。)



サプリメントをとることにより実感できる効果は一通りではありません。よく聞かれるのは、疲れにくくなった、元気はつ



らつになった、肌が美しくなった、二日酔いがなくなった、足のむくみがとれた、目覚めがよくなった、スポーツの疲れが早く回復するようになった、集中力が増した、頑張りがき



くようになった、風邪を引かなくなった、歯ぐきがしっかりした、頭痛がおさまったなどです。個人差はあると思いますが、積極的に摂って行きたい成分の一つですね。

CoQ10

CoQ10