

ちよっとずつサプリメント

Vol,9 コエンザイムQ10 (ビタミンQ)

「老化防止」への効果が期待できるとしてテレビ番組から有名になったコエンザイムQ10。実は脂溶性のビタミン剤でビタミンQとも呼ばれます

コエンザイムQ10の効果とは

- 1、エネルギーを作り、疲労回復して元気になる
生命活動に必要なエネルギーの生産を助けます。
- 2、心臓の働きを高める
特に心臓の筋肉細胞に多く含まれるので、心臓病の治療薬として使われます。体内で合成されるコエンザイムQ10は年齢とともに減少します。
- 3、若返り (アンチエイジング) に重要
抗酸化作用が強力です。シワが改善するなどの美肌効果も確認されています。コエンザイムQ10入りのクリームや美容液などの化粧品も発売されています。 ビタミンCやビタミンEと同時に併用することでより抗酸化作用が高まります。
- 4、肥満の改善やダイエットに役立つ
脚の動脈を広げて血流を改善し、むくみを解消します。
また脂肪を燃焼させエネルギーを生産し基礎代謝の向上にも役立ちます。
- 5、免疫力の向上
マクロファージ細胞などの活動を活発にして免疫力を高めます。

コエンザイムQ10を多く含む食品は

イワシやサバなど、青背の魚に多く含まれています。また牛肉、豚肉やレバー、はつ(心臓)にも多く含まれています。

ですが、食事の量だけでは5-10mg程度と多くありません。

補給する目安量の30mg摂取するとなると

イワシ→12匹 (1匹を約40gとして換算)

牛肉→1kg

これだけの量を毎日の食事で摂取するのは難しいので、より摂取したい方や偏食気味の方はサプリメントを利用すると良いでしょう。

中級科 新垣慶朗 (薬剤師)

参照文献「コエンザイムQ10.com」「サプリメント辞典」