

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース

Genki News

Vol. 13

2010.11月発行

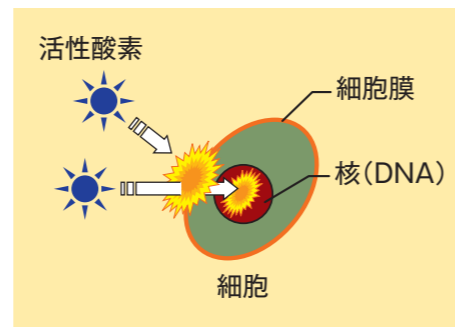
あなたは大丈夫!?

細胞老化 - 活性酸素の攻撃を防ぐ! -

活性酸素とはエネルギー状態が高まった酸素のことで、活性酸素が増えすぎると、細胞を酸化させ、体にサビができたような状態にしてしまいます。人の体には約60兆個の細胞があり、それぞれの細胞に細胞膜が存在しています。細胞膜は活性酸素の攻撃を受けやすく、細胞膜を構成している不飽和脂肪酸がダメージを受け過酸化脂質に変化します。そして、壊れた細胞膜の中にある細胞核(DNA)も活性酸素の攻撃を受け、さまざまな病気や老化の原因を発生させることにつながると考えられています。

細胞膜には、そもそも必要な栄養素を取り入れ、細菌や病原体ウイルスから身を守ろうとする重要な働きがあるので、細胞膜が酸化されることは、健康を維持する上で大きなマイナス要因となってしまいます。その結果、疲れやすくなったり、動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞の原因になるほか、老化が促進する場合があります。活性酸素に負けない健康体になるには、抗酸化物質の摂取が必須であり、同時に活性酸素を発生させない生活習慣や食生活を心がけることも重要になってくるのです。

そこで、最近注目されているのがコエンザイムQ10。そのもっとも優れた特徴として抗酸化作用が知られていますが、体内の細胞膜を過酸化状態から守り、細胞膜の組織を安定させるパワーも持っていると考えられています。特に、もともとコエンザイムQ10を多く含んでいる心臓・肝臓・腎臓に対しては、加齢などによって減少した分をきちんと補給すれば、疾病予防や健康維持に大きな効果があると考えられています。



アンチエイジング(抗加齢)しませんか?

アンチエイジングとは抗加齢療法のことをいいます。年齢による肉体的、精神的な老いを止めさせようということです。わたしたちにとって幸せなことは、「健康」と「若々しい精神力」のある生活ができることです。若く健康で、そして楽しい人生を送っていくお手伝いをするのがアンチエイジングです。

活性酸素から細胞を守り老化を防ぐアンチエイジング食品とサプリメント

アンチエイジングをするには抗酸化物質をからだにとりいれる食事から始めましょう。バランスのとれた食事を基本的にビタミン・ポリフェノール・カロチン・リコペンなどを含む食品を食べることが有効です。また、食事での摂取が難しい場合はサプリメントでの摂取をおすすめします。

ビタミンEを多く含む食品はアーモンドやゴマ(1日あたり600mg)
 ビタミンCを含むイチゴ・柿・キャベツ(1日あたり100mg)
 ポリフェノールを多く含むカカオ・ぶどう
 緑黄色野菜のトマト・ニンジン・カボチャ

コエンザイムQ10のサプリメント(食事での摂取は難)



細胞老化を防ぐ有効成分って!?

健康 TOPICS 第12回
 ちょっとカラダにいいお話

アスタキサンチン



アスタキサンチンは、血液と共に全身に行きわたって抗酸化作用(これがアンチエイジングに繋がる)を発揮し、体内の過剰な活性酸素による酸化を抑えます。その効果はシミやしわを改善する美肌・美白効果、白内障の予防や改善、動脈硬化の予防、心臓病予防、免疫力強化、抗がん作用など。LDLコレステロールは、活性酸素により酸化されると、悪玉コレステロールに変わり、血管壁にたまって動脈硬化の原因になるといわれます。アスタキサンチンは、この酸化を抑えるので動脈硬化の予防になると考えられています。その他にもアスタキサンチンには、ストレスにより、免疫力が低下するのを抑える(アンチエイジング)効果があることや、抗ガン作用があることが、動物実験の結果で明らかになっています。

L-カルニチン

L-カルニチンは、人間の体内では主に脂質の代謝を促進し脂肪を燃焼させ、エネルギーを産生しています。L-カルニチンは肝臓で合成されていますが、加齢とともに合成能力は低下し、体内のL-カルニチンの量は減少していきます。その結果、脂肪が燃焼しにくくなり、太りやすくなったりするといわれています。L-カルニチンには、脂肪の燃焼を助けエネルギーの産生を促進する作用があります。そのため、L-カルニチンを摂取することにより、ダイエットの効果が期待されています。また、L-カルニチンには抗酸化作用もあり、中性脂肪の減少や、LDLコレステロールの低下の効果もあるといわれています。そのため、生活習慣病を予防する効能なども期待されています。

リコピン



リコピンはカロチンの一種で抗酸化力が強く、シミやしわの発生リスクを減らすとされています。またメラニンの生成を抑え、美白効果があるとも言われています。また、白血球が傷つくのを防ぐ効果もあります。血液中にはある活性酸素によって白血球や赤血球が傷つくことがあります。もともと活性酸素は白血球で作られて体内に入ってきた菌を倒す役割を持っていますが、できすぎて体を傷めてしまうことがあります。リコピンはできすぎた活性酸素をおさえて、体が傷まないようにしてくれます。トマトやスイカ、イチゴや柿にも多く含まれています。また、加工品(ケチャップなど)でも摂る事ができます。

ルテイン



人に対して害を与える光線としては、紫外線が有名ですが、特に人工の光(照明、テレビ、コンピューターモニターなど)の中に多く含まれる青い光もエネルギーは高く、細胞に与えるダメージも強力です。ルテインは目に障害を与えやすい青色光を多く発するテレビやパソコンなどの人工の光や紫外線を吸収し、私たちの目を守る役割をしてくれます。また、光の一部が細胞に達してしまい、細胞が光による酸化ダメージを受ける危険性が生じた場合でも、抗酸化作用によってこれを防止します。



コエンザイムQ10は日本発のサプリメント

コエンザイムQ10 (CoQ10) は、1957年にアメリカで発見されました。その後の1967年、世界で初めての製造法(大量生産する技術)を確立したのは、発見したアメリカではなく、日清製粉株式会社(現:日清ファルマ)だったのです!しかし、その後のアメリカのように一般的に普及したかといえばそうではなく、日本では医療用医薬品(心臓病の治療薬)としての利用にとどまっていたのが現状でした。それから徐々にアメリカをはじめとした国々の間で、サプリメントとしての存在価値が高まり、また医薬品としても主だった副作用がみられなかった点が認められ、2001年、ようやく故郷の日本でサプリメントとしての認可が下りたのです。そして3年前から多くのメーカーが商品化したことで、一気に知れ渡ったコエンザイムQ10 (CoQ10)。以前、アメリカみやげなどでコエンザイムQ10 (CoQ10) を買ったことがあるあなた、このサプリ、実は日本生まれのサプリだったんです。

コエンザイムQ10のなかでも…

体内でのはたらきには違いがあります！

還元型と酸化型のちがいに注意！

酸化型のコエンザイムQ10は体内で還元型に返還されて、はじめて人の体で働きます。
人の体内で直接働くのは還元型です。

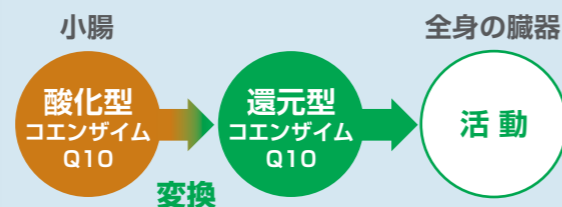
還元型を摂取した場合

①小腸で吸収され、変換される必要なく、そのまま体の中でコエンザイムQ10のチカラを発揮します。
体内で還元型に変換する必要がありません。



酸化型を摂取した場合

①小腸で吸収され、還元型コエンザイムQ10に変換。
②変換された還元型が血液によって全身の臓器へ運ばれ、コエンザイムQ10のチカラを発揮します。
酸化型は、体内で変換のステップが必要です。



体内で還元型に変換する力は、加齢やストレスにより低下します。

還元型は、変換せずに人の体内ですぐに働くので、年齢が高めの方、激しいスポーツをする方、ストレスを多く受ける方におすすめです。

還元型コエンザイムQ10は、こんなあなたにオススメ！

- 疲れやすい、いつもしんどい
- Q10(酸化型)の良さがわからなかった
- Q10(酸化型)では物足りない
- 体調を崩しやすい、風邪をひきやすい
- 血行が悪い、手足が冷える
- 最近、歳を感じる
- よくストレスを感じる



- 元気なお年寄りを目指す
- スポーツが好きで体をよく動かす
- 運動の疲れが残る
- 気持ちよくトレーニングしたい
- いつまでも元気で、健康でいたい



健康を保つために必要不可欠なもの

コエンザイムQ10は

コエンザイムQ10の効能・予防効果

心臓疾患

心臓が動き続けるためにはCoQ10が必要です。CoQ10が不足すると、不整脈、狭心症、心筋梗塞などの病気をひきおこす可能性があります。

血圧調整作用

- 高血圧…CoQ10を投与したところ、85%の患者の血圧がさがり心臓機能にも改善が見られた。
- 低血圧…血液を送り出す力を強化し、全身の血液循環にゆとりができることにより、朝起きにくい、頭痛、疲れやすい等の症状を改善します。

糖尿病・肥満

CoQ10がエネルギーの代謝を改善するとともに、膵臓機能を向上させます。また新陳代謝を活発にし、ダイエットにも効果を発揮します。

冷え性対策

CoQ10は新陳代謝を高め、血管の収縮や自律神経の乱れなどから起こる手足の末端部分の血行不良を改善し、冷え性を予防します。

紫外線対策

CoQ10には、ビタミンEとともに紫外線による肌へのダメージを防ぐ働きがあります。

激しい運動のケア

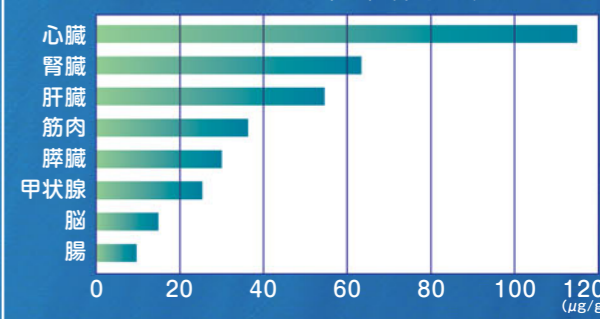
CoQ10はエネルギー生産を活発にすることで、筋力アップや疲労回復などに効果を発揮すると考えられています。

しわの解消

CoQ10における美容でのメリット、特に肌への効果は目を見張るものがあります。「CoQ10はシワを浅くする」という研究結果も報告されています。

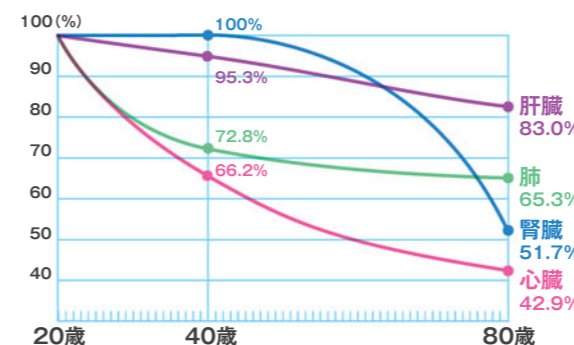
慢性疲労・いびき改善
運動機能向上
歯周病予防

CoQ10の人組織内濃度



コエンザイムQ10パワーの研究は今も世界中で行われていますが、これまでに報告された2大作用は「強力な抗酸化作用」「エネルギー生産の促進」です。Q10は血管や各器官の損傷を招くといわれる体内の酸化ストレスと戦う作用(抗酸化作用)を持っています。酸化ストレスは日本人の死因の上位を占めるガン、心臓病、脳卒中などの原因の上位に挙げられ、老化の主因とも考えられています。Q10の持つ強力な抗酸化作用がこれらの病気の予防や治療に役立っています。

コエンザイムQ10の体内での存在量の変化



Q10は生命維持のために休むことなく動き続ける各器官内のエネルギー生産を強力に促進し、Q10が加齢で減少するとエネルギー不足となり、それが酸化や老化を早めます。Q10が不足すると心臓であれば心筋の動きが低下し、息切れや動悸などの症状が出たり、肌だとシワやシミができやすくなります。

Q10はもともと体内で合成できるのですが、20歳をピークに合成能力が減り続け50歳ではほぼ半分近くになります。Q10は心臓などエネルギーを多く使う器官に多く存在していることから、Q10の合成能力の減少はエネルギーを多く使う器官で影響が大きくなるのです。