

ご家族みんなの元気を応援します！

# 元気ニュース

Genki News

Vol.23

## いつまでも若々しくありつづけよう!! 老化と体内エネルギーの関係!?

私たちの体は、およそ60兆個の細胞から成り立っています。これら細胞が、日常生活を送る上で必要なエネルギーを作り出しているのです。

一つ一つの細胞が元気に働いていることが、健康で元気な毎日を過ごす条件なのです。

体のエネルギーは、食物から摂取した栄養素を各細胞内で酸素が燃焼させることで作り出されます。しかし、加齢とともに体内で作られ出されるエネルギー量は減少し続け、同時に細胞の老化(体の老化)が進みます。

なぜなら、エネルギー生産に欠かせない最も重要な成分であるコエンザイムQ10が、20歳をピークにして減少してしまうからなのです。



最近、こんな事が増えていませんか?



### 脂肪をエネルギーにするお手伝い...体内でのコエンザイムQ10の働き



◀では、次のページからコエンザイムQ10の優れた効果についてお話いたします!

# 「コエンザイムQ10」とともに若さを維持する成分

coQ10+α

L-carnitine

## L-カルニチン

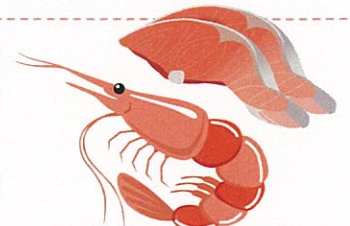
L-カルニチンは脂肪燃焼時に必要な栄養素です。コエンザイムQ10と一緒に働くことで、脂肪を燃やしエネルギーを作り出します。食事から取るうとしても、羊、牛、豚肉以外からはほとんど摂取できません。



Astaxanthin

## アスタキサンチン

エビやサケなどに含まれる赤い色素で、強力な「抗酸化作用」を持っています。体の酸化を防ぎ、老化のスピードを緩めてくれます。その抗酸化力はビタミンEの1,000倍ともいわれています。



Marigold

## マリーゴールド

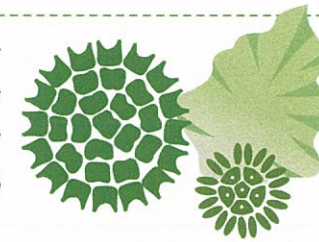
マリーゴールドには、カルテノイドの一つである「ルテイン」が豊富に含まれています。「ルテイン」は主に眼、肌、乳房、子宮頸部などに存在して、強い抗酸化力を持ち、私たちの体を病気から守ってくれています。



Dunaliella carotene

## デュナリエラカロテン

デュナリエラカロテンは、天然のβ-カロテン(ビタミンA)をニンジンの数百倍含有している緑藻類の仲間です。有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や、免疫増強作用、肌を健康に保つ作用があることがわかっています。



Curcuminoid

## クルクミノイド

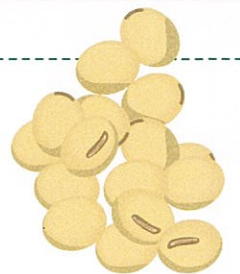
クルクミノイドは活性酸素に対する強い抗酸化作用を持ち、肝機能を強化し、胆汁分泌を促進する作用や利尿作用などがあります。様々な機関で研究がなされており、ドイツでは薬として処方されています。



α-linolenic acid

## α-リノレン酸

血中の悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やすことで、脳梗塞や心筋梗塞などを予防します。現代人には不足しがちな栄養素なので積極的に摂取することが望まれます。

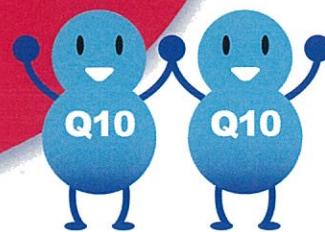


## コエンザイムQ10の効能・予防効果

- ◆ 心臓機能向上
- ◆ 免疫力アップ
- ◆ 疲労回復
- ◆ 肥満解消
- ◆ 血圧調整
- ◆ 冷え改善
- ◆ 歯周病予防
- ◆ 美容
- ◆ 生活習慣病予防

## 注目の健康成分

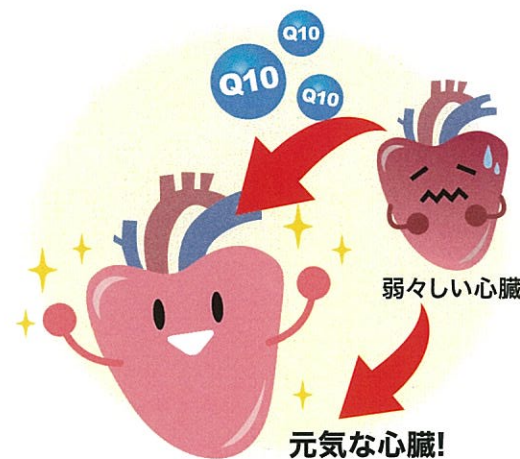
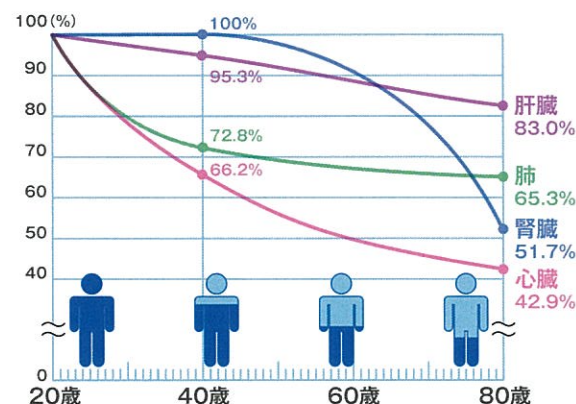
# コエンザイム Q10



体の中から若さを取り戻す！  
体内の各臓器は加齢とともにその働きが低下していきま  
すが、それはコエンザイムQ  
10が体内から減少することに  
より、エネルギーが作り出せ  
なくなってしまうためからで  
す。コエンザイムQ10を摂取  
することにより、エネルギー  
産生量を増やすことで、弱っ  
た臓器の活力を取り戻しま  
す。

## コエンザイムQ10の効果① エネルギー生産を活性化

年齢と共に減っていくコエンザイムQ10

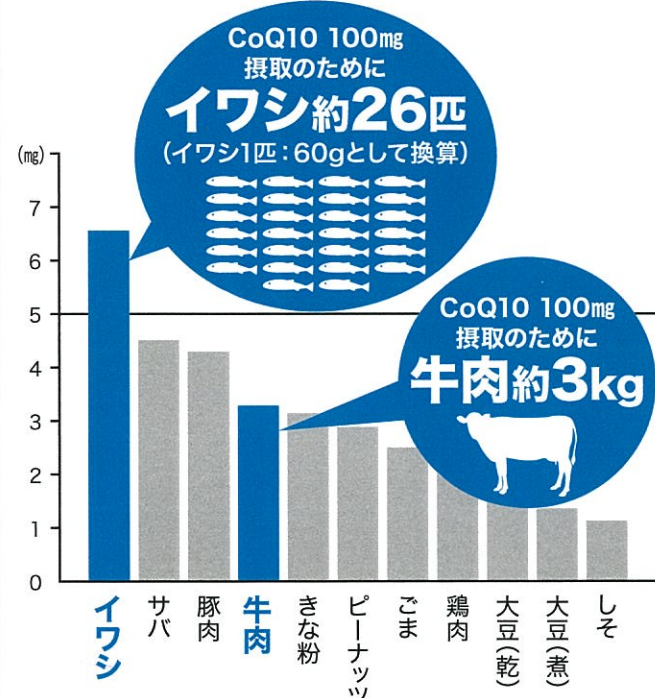


## 「コエンザイムQ10」は 食事からの摂取が難しい!!

食事として摂取する場合、コエンザイムQ10の含有量が多いイワシやサバなどの青魚をはじめ、牛肉や豚肉、ほうれん草、ブロッコリー、大豆、ピーナッツ、きなこなどを食事に取り入れるのが効果的です。

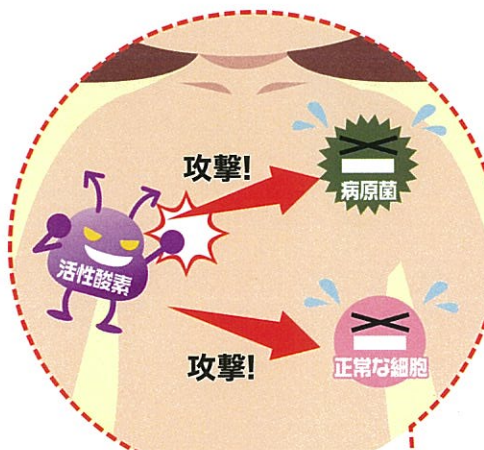
ただ、コエンザイムQ10の1日の摂取目安量は60〜120mgと多いため、そのすべてを食品から補給するのは困難です。そのため、コエンザイムQ10を効率良く補給するためには、健康食品やサプリメントを上手に活用することをおすすめします。

### コエンザイムQ10を100mg 摂取するのに必要な量の比較



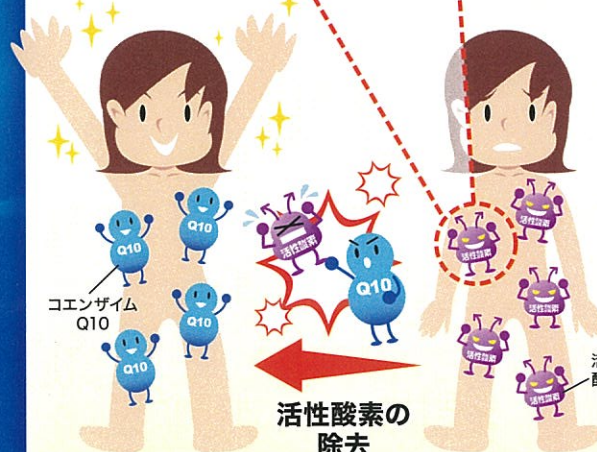
## 老化の原因を撃退!

私たちの体内では常に活性酸素が発生しています。この活性酸素は、病原菌を攻撃する役割を果たしていますが、周りの正常な細胞までも攻撃してしまふのです。攻撃を受けた正常な細胞は、酸化(サビ)してしまい、ガン細胞を作り出したり、動脈硬化を引き起こしたりと、病気や老化の原因となります。そのため



## コエンザイムQ10の効果② 身体をサビから守る

いかに活性酸素の働きを抑え込むかが、病気や老化のスピードをコントロールする力といわれています。  
コエンザイムQ10は、活性酸素から細胞を守る強い「抗酸化作用」を持っています。また、同じく抗酸化物質として知られるビタミンEを還元させ、再び抗酸化物質に戻す働きも持っており、二重の抗酸化作用があります。



## 発酵コエンザイムQ10

私たちの生活の中で、昔から食されている「発酵食品」。発酵のもたらす働きは非常に素晴らしく、栄養価を増やし、吸収しやすい形へと低分子化してくれます。

その発酵技術で作られるのが『発酵コエンザイムQ10』です。日ごろ不足しているコエンザイムQ10の吸収率を最大限高めた健康素材です。



### コエンザイムQ10は こんな方にお勧め!

- ◆ よく運動をする
- ◆ タバコを毎日吸う
- ◆ お酒をよく飲む
- ◆ 立ち仕事が多い
- ◆ 外で仕事をする
- ◆ 目覚めが悪い
- ◆ よく眠れない
- ◆ 体力に自信がない
- ◆ 疲れやすい
- ◆ 肌にハリツヤがない

