



こうだい  
株式会社カネカ・伊藤廣大さんが講演

## いつまでも若々しく、長生きするために 健康を支える還元型コエンザイムQ10

ローヤルゼリー誕生50周年を記念しての講演会が5月にSL Creations本社で開かれました。「ローヤルQ10スーパーゴールド」と「冷凍ローヤルゼリーゴールド」に配合されているコエンザイムQ10の驚くべき機能やミトコンドリアとの関係を教えていただきました。

**健** 康寿命の延長のために必要なのは、ミトコンドリアのエネルギー工場を活性化し、エネルギーを十分につくること。それには、還元型コエンザイムQ10の働きが不可欠です!



株式会社カネカ  
Pharma&Supplemental Nutrition SV  
伊藤廣大さん

みんなが気になる健康の源、還元型コエンザイムQ10についてよくある疑問を、還元型コエンザイムQ10研究のパイオニア企業であるカネカ・伊藤さんが答えてくれました。

どうすれば若々しく健康で長生きできるのかしら？



**細** 胞のなかにあるミトコンドリアは、生命活動に不可欠なエネルギーをつくる小器官。このエネルギーが不足しないように、元気なミトコンドリアを増やしていくことが健康維持にとって何よりも大切です。つまりミトコンドリアは、健康の源といえるでしょう。



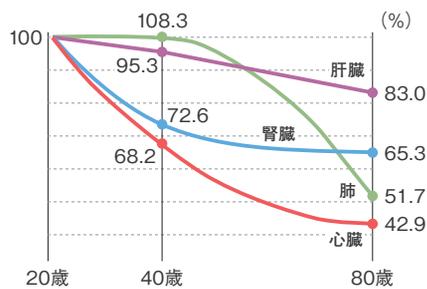
ミトコンドリアに欠かせない還元型コエンザイムQ10って？



ミトコンドリアがエネルギーをつくるときに欠かせない働きをするのが、還元型コエンザイムQ10。栄養分、酸素、還元型コエンザイムQ10の3つが揃って初めてエネルギーができるのです。さらに細胞を酸化ストレスから守る役割があることも分かっています。ただしコエンザイムQ10は加齢により減少。特に心臓の減少は顕著です(グラフ参照)。



加齢により減少する  
“体内のコエンザイムQ10”



ミトコンドリアが健康に大きく影響してくるの？

ミトコンドリアは細胞内のエネルギー工場。人は生きるために多量のエネルギーを必要とし、そのエネルギーを生み出すのがミトコンドリアです。つまりミトコンドリアが減ってしまうと、生命活動に不可欠なエネルギー生産も減少。病気の発症や老化を加速させることにつながってしまうといわれています。

元気なミトコンドリアを増やす3つのポイント

- ① 運動不足にならないような適度な運動
- ② 腹八分目でバランスのよい食事
- ③ 還元型コエンザイムQ10の補充



運動や食事でミトコンドリアが増えても、還元型コエンザイムQ10が足りないと、ミトコンドリアは効率的に働けません。ミトコンドリアのエネルギー工場を動かす還元型コエンザイムQ10の力が何よりも大切。



健康と美容を支える還元型コエンザイムQ10の働き

ミトコンドリアを働かせてエネルギーを産生するために欠かせない栄養素がコエンザイムQ10。還元型と酸化型があり、還元型は体内にダイレクトに働き、酸化型は体内で還元型に変換して吸収されます。還元型コエンザイムQ10にはミトコンドリアを傷つけてしまう活性酸素を除去する働きもあり、さらに、血管の柔軟性を高めて細胞に酸素や栄養素を運び、老廃物を排出する力を高めるという重要な役割も担っています。近年では、疲労感の軽減、睡眠の質の向上、ストレス軽減への効果も検証。さらに肌荒れの防止、肌のうるおい、メラニン生成抑制、肌弾力を保つなど、美容をサポートする働きも検証されています。

食品から摂れるコエンザイムQ10

還元型コエンザイムQ10は、減らさないように続けて摂取することが大切。いわしや豚肉、卵など、食事からも摂ることが可能ですが量はごくわずか。例えば、コエンザイムQ10を100mg摂るには、いわし16匹、豚肉を2~3キロ食べないといけません。ですから、バランスのよい食事と並行して、ローヤルゼリーやサプリメントを摂取することが大切です。