

コエンザイム Q10

コエンザイム Q10 って、聞いたことがありますか？最近、ちょっとしたブームになり市場は常に品薄の状態が続いています。

この火付け役となったのは、昨年9月に放送された「ワールドビジネスサテライト」と「発掘！あるある大辞典」によるものが大きいのではないのでしょうか。そもそもこのコエンザイム Q10 (COQ10 と書きます) とは、人間の身体を動かすエネルギーの主役である ATP (アデノシン三リン酸) を作り出すために必要となる補酵素のことです。現に英語でコエンザイムとは、補酵素を表します。元々、生物は自分の身体の中で COQ10 を作り出す能力を持っており、ヒトも例外ではありません。心臓、肝臓などの各臓器類や脳で作られます。しかし、加齢と共にその量は減ってきます。COQ10 は、抗酸化力が非常に強いことから、生活習慣病の予防に注目を浴びています。

また、他のビタミンとも協同して働く (例えばビタミン E など) 面からも、健康成分として「ビタミン様物質」と呼ばれたりもします。

元来、COQ10 が国内で使用されているのはうつ血性心不全の患者さんに用いられて来たものです。それが、平成 1 年 3 月に食事区分が改正されたことにより、健康食品への配合が可能となり今回ブームになったという訳です。しかし、例えば皮膚から吸収されるクリーム等は、その配合の割合もさることながら本来皮膚は、吸収が悪い物です。あまり過大な期待をしない方が良いと思います。

また、健康食品にしても、ヒトの身体は天然のものしか吸収が悪いですから、各メーカーがどのような原料を使って作っているかによって、かなり違いが出てくると思います。すぐにブームに乗るのではなく、まず自分の“食”をしっかりと見直し、自分の細胞を元気にすることが一番ではないでしょうか。