

平成 18 年 6 月 1 日

現在、国内外の製薬・食品関連メーカーからコエンザイム Q10 が健康食品（サプリメント）として販売されています。有効性については多くの情報が氾濫しているのが現状です。そこで今回は、「コエンザイム Q10」についてお話ししたいと思います。

●コエンザイム Q10（CoQ10）とは？

CoQ10 は肉類や魚介類などの食品に含まれている脂溶性の物質で、ヒトの体内でも合成されています。CoQ10 は体内において、主にエネルギー産生賦活作用と抗酸化作用の二つの役割を果たしています。

◆エネルギーの産生に関与する作用

私たちの生命活動の基本となるエネルギーを作り出す過程で、CoQ10 が重要な働きをしています。つまり、CoQ10 が不足すると、エネルギーはスムーズに作ることができなくなってしまいます。

体内において CoQ10 は、呼吸活性の高い組織である心臓や、肝臓、すい臓、腎臓、副腎などに多く含まれています。

運動選手が CoQ10 を定期的に服用したところ、**持久力や運動能力の向上**がみられたそうです。そのため、スポーツをしている人からも注目されています。



◆抗酸化作用

酸化作用とは、簡単に言ってしまうと物が錆びたり、腐ったりすることをいいます。酸化は人体の中でも起こり、**老化やいろいろな病気**の引きがねになっています。この酸化作用を防ぐのが抗酸化物質なのです。

抗酸化作用のある物質としてはビタミン E やビタミン C などが有名ですが、実は CoQ10 も強力な抗酸化物質です。

CoQ10 は自身が抗酸化作用を示すと同時に、ビタミン E の抗酸化作用を助けるという作用も有しており、ビタミン E が働くのに不可欠です。



● CoQ10 と加齢の関係？

多くの臓器の CoQ10 濃度は、20 歳代をピークに減少していきます。年を取っていくにつれて、体内の CoQ10 の量が減少しているのが確認されています。そのため様々な体の臓器や器官の**働きが弱**くなっていると言われています。

●CoQ10 の維持はバランスのとれた食生活から

CoQ10 は 20 代をピークに年を取るにつれて**減少**していきます。CoQ10 は、**食品**や**サプリメント**から補給することができます。

CoQ10 は体にとって大事な成分ですが、この特定成分だけを補充すればよいという証明はまだありません。バランスの良い食生活が原則です。

CoQ10 そのものが多く含まれている食品としては、イワシやサバなどの青魚、ウナギ、牛や豚の肉、豆製品などがあげられます。CoQ10 は脂溶性なので、これらの食品を食べるときには油を使って調理すると効率的に補給できます。

バランスの良い食生活を送ることで十分な CoQ10 を体内で生合成することができます。不規則な食生活などでバランスの取れた食事が取れないときはサプリメントで補うこともできますが、できるだけ**バランスの良い食生活で健康な体作り**を心掛けてみてください。



●サプリメントとしての宣伝および問題点

サプリメントとしての CoQ10 は、「健康維持」、「老化防止」、「美肌等の美容効果」、「ダイエット」などに効果があると宣伝されています。抗加齢医学が注目されている現在、抗酸化作用への期待が高いものと思われます。

しかし、この分野での有効性を示す科学的なデータは少なく、総合的な研究結果が待たれます。また、商品の品質（CoQ10 の含量や不純物混入）や体内への吸収率に問題のある製剤も見受けられ、十分な品質管理を行った製品の提供が求められます。

●安全性

CoQ10 は一般的に高用量でも副作用が出にくく、安全性は高いと考えられます。しかし、利用方法や対象者によっては絶対に安全とはいえません。

特に、病気治療中の人は医師に相談して利用することが重要です。

