

コエンザイムQ10 (CoQ10) とは

「元気になる」「老化を防止する」と、最近話題沸騰中のコエンザイムQ10。その実力はかつて米国で「奇跡の栄養素」と呼ばれたほど！

体の細胞や血液中に存在しあらゆる生命活動を支えている補酵素・

コエンザイムQ10の2大作用は・・・

1. エネルギー生産を促進させる！

コエンザイムQ10は生命活動に必要なエネルギーを作り出すのに必要不可欠な物質。細胞を活性化させるので、元気で活動的な体づくりに必須です。

2. 強力な抗酸化作用で細胞をさびつかせない！

コエンザイムQ10には抗酸化作用があり、細胞を酸化させてポロポロにしてしまう活性酸素を除去します。酸化ストレスに対抗し、様々な病気から体を守ります。

コエンザイムQ10を補給すると現れる13の効果

1. 心機能を強化・・・心臓のポンプ力を強めるので心臓病の予防にも。
2. 老化防止・・・動悸、息切れ、物忘れ、老眼など、老化現象にストップ。
3. 自律神経失調症を軽減・・・全身の細胞が活性化するのでつらい症状も軽減。
4. 疲労回復・スポーツ選手の体力向上・・・疲労の蓄積を防ぎ疲れを翌日に残さない。スポーツ選手の記録向上も可能。
5. 冷え性・低血圧を改善・・・滞りがちだった血流量が正常に戻り、根本から症状を改善。
6. がん予防・・・抗がん剤の副作用を軽減する効果も。
7. 免疫力アップ・・・ウイルスから体を守り、免疫力を高めて病気になりにくい体に。
8. 美肌効果・・・シミ、シワに効き予防効果も。肌荒れや乾燥肌でお悩みの方にも。
9. ダイエット効果・・・代謝がアップして脂肪が燃えやすい体に。脂肪の蓄積も防止。
10. 足のむくみ解消・・・下方に溜まる静脈血を吸い上げむくみをためない足に。

11. 歯周病予防 . . . 歯茎を強くし、歯周炎や歯槽膿漏など歯周病予防。
12. 高脂血症治療薬の副作用抑制
13. パーキンソン病改善 . . . パーキンソン病の進行を遅らせ、症状の改善にも効果。

◎ 20代をピークに減少していくコエンザイムQ10
コエンザイムQ10が十分にあるときと、不足しているときでは、エネルギーの生産効率が28倍も違うと言われています。

★コエンザイムQ10の1日の摂取量の目安は
健康維持(一般的)には
60mg～100mgを目安に

- 病気の改善●
200mg～300mgを目安に
- がん・筋神経疾患●
300mg～を目安に
- スポーツ選手(記録向上)●
150mg～300mgを目安に

1日の食事から摂取できるコエンザイムQ10量は平均6.5mg

体内にコエンザイムQ10を不足させない為には、バランスの良い食事と、サプリメントにより上手に補給する事が重要です。

複合使用素材の主な効果

◎ コラーゲン：美容、新陳代謝の促進、免疫力の活性化にも！

従来は化粧品の保湿剤として主に用いられていたコラーゲンですが、これを経口投与することにより、皮膚の保湿や新陳代謝の活性化が認められ、近年、“飲むコラーゲン”の開発が進展しました。

◎ ローヤルゼリー：若返り作用で、更年期障害にも有効・神秘の物質

必須アミノ酸をはじめとするアミノ酸類が豊富に含まれ、良質なたんぱく質を構成し、脂肪酸など各種の微量成分を含んでいます。強壮、強精、若返りに効果があり古来より“不老長寿の薬”と言われています。

◎ β-カロテン：体内脂質の過酸化を抑制する抗酸化剤

カロチノイド系色素の一種で人の体内でビタミンA（レチノール）に変わるプロビタミンである。ハーバード大学医学部では、積極的な摂取により心筋梗塞、脳卒中、血管の閉鎖を防ぐ作用があると発表。

◎ DHA・EPA：動脈硬化・脳卒中の予防効果に世界中が注目

魚の油に含まれる脂肪酸で、血液の流動性を高めて血栓の生成を抑え、血管に付着して動脈硬化の原因となる血液中のコレステロール値を下げる働きがある。

◎ ビタミンE：過酸化を抑え、血液循環をスムーズに

ビタミンAの活性を高め、血液製造過程の中で補酵素として働き、造血ビタミンとしての役割を持っています。また生殖機能の回復効果もあります。