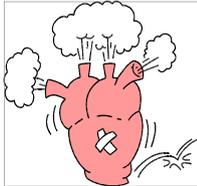


## L-カルニチンの働きは

「L-カルニチン」は**脂質の代謝**には不可欠な物質ですが、**加齢**と共に体内の合成量が減るため、**体脂肪**が代謝されにくくなり、**肥満**や**疲労の原因**になります。**肥満**は見かけだけでなく、**糖尿病**、**高血圧**、**高脂血症**、**高尿酸血症**などの「**生活習慣病**」を発症させます。

●**心臓の働き**に:ヒトは加齢と共に階段を上ったり坂を上る時に心臓が苦しくなります。L-カルニチンは**心臓の筋肉**の働きに必要な脂肪をエネルギーに効率よく換えるために、**楽に歩行**ができます。特に、**高血圧**の方は心臓に負担がかかるのでL-カルニチンが必要です。



●**ダイエット**に: **メタボリック症候群**(**内臓肥満**)は**糖尿病**、**高血圧**、**高脂血症**、**高尿酸血症**などの「**生活習慣病**」を発症させます。中年になると太りやすくなるのは、加齢による体内の**L-カルニチン量**が**減少**するため**体脂肪**が燃えにくい体になっているのが原因です。



●**スポーツ**に: **脂肪**を**有酸素運動**で**燃焼促進**するため、**最大酸素摂取量**が向上し、**運動の持久力**がつきます。



●**脳の働き**に: **アセチルL-カルニチン**は**脳のアセチルコリン**や**GABA**の合成を活性化し、**疲労感**を解消します。

●**病中病後の人・高齢者・透析患者・甲状腺機能亢進症**に: **エネルギー代謝**を改善し、**体力**をつけて**免疫機能**を向上させます。抗けいれん薬(**抗てんかん薬**) **バルプロ酸**の服用は、**カルニチン欠乏**する。



肥満・スポーツ・糖尿病・疲労・肩こり・ストレス・睡眠不足・慢性疲労性症候群・筋肉疲労・高血圧・肺気腫・慢性閉そく性肺疾患・心肥大・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・妊婦・授乳期・高齢者・人工透析・病気療養中・男性不妊・高脂血症・脂肪肝

## CoQ10 (コキューテン) の働きは

**CoQ10**は体内で合成され**エネルギー**を作るために必要な**補酵素**です。**20歳**をピークに低下し始め、**40歳**を過ぎるとその合成が著しく低下し、**運動能力**の低下や**抗酸化力**の低下の原因になります。**どよみ・息切れ・むくみ**などの症状は、心臓に**CoQ10**が不足している証拠です。**L-カルニチン**と摂ると良い。

●**心臓の働き**に: 「立ち仕事をした後や夕方になると**足がむくむ**」「**階段や坂道**を上がるときに**息切れ**がしてしまう」という人には、**心臓ポンプ機能**を高め、**血液循環**を改善する **CoQ10**をしっかりと摂取しましょう。**CoQ10**は、**心臓・腎臓・肝臓・脾臓・脳・肺**の順に多く含まれ、**エネルギー代謝**を向上させます。



●**スポーツ**に: **エネルギー代謝**に必要な**L-カルニチン・クエン酸・ビタミンB群**と一緒に摂れば、最上の体調で**スポーツ**ができます。若い方でも、激しいスポーツは**心臓**に**大きな負担**をかけるので、**突然死**を防ぐためにも **CoQ10**が推薦されます。



### ◇抗酸化作用◇

強力な抗酸化作用で「**活性酸素**」が原因の、**しみ・老化・動脈硬化・ガン・糖尿病・高脂血症・自己免疫疾患**などを予防します。

⇒**ビタミンE・C・グルタチオン**と一緒に摂ると良い

- \* 老化を防ぐ(しみ・しわ)
- \* 心臓病の働きを改善する(スポーツに)
- \* 高血圧(心臓の負担軽減)・不整脈
- \* 糖尿病を予防する・肝炎
- \* 免疫を改善する・レイノー病・メニエル病
- \* 慢性疲労を改善する・筋ジストロフィ
- \* 神経疾患を改善する→パーキンソン
- \* 肺・腎臓の機能を高める→肺気腫・肺炎
- \* ビタミンEの抗酸化の働きを助ける
- \* コレステロールの酸化を防止し、動脈硬化を予防する・メバロチン服用時に摂取する
- \* 抗ヒスタミン作用→喘息・アトピー
- \* 生殖機能低下を回復(精子の活動)
- \* 腎臓でナトリウムを排泄→浮腫の改善
- \* 精神安定剤を服用・朝起きるのが辛い