



[カルニチンが多く含まれる食材]

赤身の肉、魚肉、鶏肉、牛乳(特にホエー)

カルニチンは1905年ロシアの化学者により、肉抽出エキス中に発見され、その語源はラテン語の肉「carnus」に由来します。カルニチンは脂質代謝に関与するビタミン様物質で、アミノ酸からつくられます。カルニチンは、生体内で脂質を燃焼してエネルギーを産生する過程で、脂肪酸を、ミトコンドリア内部に運搬しエネルギーに変換する重要な役割を担っています。つまり、食事で摂取した脂質を身体の中でエネルギーに変えるには欠かせない物質です。しかし、カルニチンは肝臓、腎臓、脳でしか作ることが出来ません。心臓や筋肉のように、脂肪酸を主なエネルギー源にしている組織は、カルニチンを合成できないため、血液中のカルニチンを取り込んで利用しています。ですから、カルニチンが不足すると、心臓や筋肉の活動が低下します。体力が消耗したり食事が不十分になると、カルニチンの欠乏がおこり、体のエネルギー産生が低下します。また、加齢に伴い筋肉中のカルニチンは減少します。加えて高齢者では肉類を食べる量が少なくなるとカルニチンはさらに不足しがちになります。同様にがん患者が訴える倦怠感や体力低下の原因の一つに、体内でのカルニチン不足があり、カルニチンを摂取することによりそれらが改善されます。

initial-calligraphy : kohei miura.