

超人気サプリメント成分 「コエンザイムQ10」とは？



ユサナ・ヘルスサイエンス社「コキノ30」
強力な抗酸化とエネルギー生産を促すコエン
ザイムQ10とαリポ酸を配合、疲れがなかなか
とれない、なんだか元気がでない、そんなお
悩みをお持ちの方に。



ユサナ・ヘルスサイエンス社は、
創業者兼会長でもあるマイロン・ウェンツ博士が、
自身の専門である微生物学と免疫学に基づく細胞の
研究から、食事だけで必要な栄養素を摂ることは
難しいことを知り、理想の栄養補助食品を
自分で作るべく、1992年に米国で設立された会社です。

来月は、目の健康をサポート
する「ビジョネックス」を紹
介します。

まれるアルファリポ酸は、コエ
ンザイムQ10、ビタミンEやビ
タミンCをリサイクルしてくれ
る強力な助っ人です。コエンザ
イムQ10を補給しながら、アル
ファリポ酸で、コエンザイムQ
10をリサイクルしてくれるとい
うパワフルな組み合わせです。
コエンザイムQ10は、20代を
ピークに減少すると言われてい
ます。ストレス、寒暖、病気な
どの影響でも不足しますので、
普段から心がけて摂りたい栄養
素です。

世界でベストな栄養素を体に取り入れて
「真の健康」を

老化に対抗する
エネルギーを作る栄養素

年を重ねるにつれて「疲れが
なかなか取れない」、「体力がな
くなってきた」と感じるのは、身
体が老化する自然の現象です。か
ら、残念ながら避けることはで
きません。でも「同じ歳のあの
人は、なぜ毎日元気なんだろ
う?」「毎日スポーツクラブに
通う体力があるなあ」と思われ
ているのは、今回ご紹介する栄
養素がサポートしているのかも
しれません。老化に対抗して、エ
ネルギーを作って活動的な毎日
をサポートする栄養素で、10年ほ
ど前から注目され、今では有名
になった「コエンザイムQ10」
です。

細胞内に充実させたい
「コエンザイムQ10」

私たちの身体は、およそ60兆
個の細胞で構成されていて、そ
の細胞ひとつひとつにコエンザ

イムQ10が存在します。体温を
保ち、身体を動かし、日常生活
を営むエネルギーの生成を促す
働きがあります。コエンザイム
Q10がなければ、私たちの身体
は正常に機能せず、生き続ける
ことができません。コエンザイ
ムQ10が十分に存在することで、
細胞が健康となり、身体へエネ
ルギーを提供できることから、

●疲労を軽減させる
●新陳代謝アップで体重管理を
サポート

●免疫力を向上させる
などの働きが期待されます。

コエンザイムQ10が体内にた
くさんに存在していると、新陳
代謝が活発になり、効率良くエ
ネルギーがつくられるため、疲
れにくく健康な体を維持するこ
とをサポートしてくれるのです。
また、コエンザイムQ10は、細
胞レベルで酸化を防ぐ働きもす
ることから、

●老化を抑制する
●肌のたるみやしわを防ぐ



Aya Takahashi
サプリメントアドバイザー

コエンザイムQ10で
アンチエイジングの
お手伝い!

コエンザイムQ10の主な働き
は2つです。
●エネルギー生産：代謝を高め
疲れにくくする。



Kenichi Mizusawa

健康指導師 (正常分子栄養学)
健康管理士
パーソナルダイエットコーチ

水澤健一

39歳で1.5型糖尿病(自己免疫
型)発症をきっかけに、食生活を
改善。症状のコントロールが
出来る様になり、薬が一切不要
になる。健康指導師、健康管理
士の資格を取得、健康パーソ
ナルコーチングを行なう。

コエンザイムQ10は、心臓病や
糖尿病の医薬品成分として使用
されてきました。細胞がエネル
ギーを作るために欠かせない成
分です。高い抗酸化力があり、ビ
タミンEを節約する働きも持っ
ています。体内でも合成できる成
分ですが、40歳以降から著しく減
少していきます。
αリポ酸もコエンザイムQ10同

Why
comprehensive
supplements
required?



●脳や臓器、血管などを若々し
く保つ
という重要な機能も果たします。

「コエンザイムQ10」を
効率よく摂取するには

コエンザイムQ10は、牛肉、豚
肉、鶏肉、鮭、イワシ、まぐろ、
ほうれん草、ピーナッツ、卵な
ど多種多様な食品に含まれてい
ますが、微量しか含まれていな
いため、コエンザイムQ10を30
g摂ろうとすると、牛肉であれ
ば約1kgを食べる必要があります。
日本では2001年まで、心

疾患などの治療薬としてコエン
ザイムQ10が使用されていまし
たが、食品としての使用が認可
されて以降は、サプリメントの
原料として注目され人気の栄養
素となっています。

さまざまな店舗で、コエンザ
イムQ10を含んだサプリメント
が販売されています。その中で、
米国FDA(米国食品医薬品局)
の医薬品を製造できる工場で製
造されたのがユサナ・ヘルスサ
イエンス社の「コキノ30」で
す。良質のコエンザイムQ10を
1粒に30mg含んでいます。
ユサナの「コキノ30」に含

高橋 彩

「60兆個の細胞をキラキラと輝か
せ、笑顔と喜びに満ちあふれた人
生を。」をモットーに、株式会社
A.Style設立。「お医者さまにでき
るだけ頼ることなく、自分で自分
の健康を守る」一予防・未病につ
いての講演会、健康セミナー開催。

●細胞を酸化から守る：強力な
抗酸化でアンチエイジング。
釘などの鉄が酸化により錆び
ると同じように、私たちの身体
は活性酸素により酸化して、錆び
ついていきます。錆びつき「老
化」は誰でも避けたいものです。

「コキノ30」には、コエンザイ
ムQ10とαリポ酸が含まれてお
り、エネルギー生産を助け、糖
脂肪を燃焼し、活性酸素を叩く、
この三拍子が揃うことで老化防
止はもちろん、脂肪燃焼といった
ダイエット効果を期待すること
もできます。

コエンザイムQ10は、20代を
ピークに減少、最も重要な臓器で
ある心臓では40代で30%、80代で
は50%が失われるといわれてい
ます。ストレス、寒さ、病気など
の影響でも不足します。食後の摂
取で効率よく補給しましょう。

様医薬品として使用されていた
ものです。分子が小さいうえに、
水にも油にも溶けるため、脳にど
の成分よりも早く届き、細胞内外
においてビタミンC・E・コエン
ザイムQ10等の活性を復活させ、
リサイクルを可能にします。そし
て脳や身体の老化を予防します。
また、血糖値を抑えることがか
ら、糖尿病患者への効果が期待さ
れます。
コエンザイムQ10とαリポ酸
は活力のある毎日をサポートす
る最高チームです。