

人生の質を高める コエンザイムQ10 〳〳元気年齢〳〳を少しでも延ばしたい

酸化ストレスに関わり、
エネルギー産生に役立つ

臨床の現場からエイジングに取り組み続けてきた私がコエンザイムQ10をおすすめる理由は、何より摂取した方に元気を感じて「人生の質」を高めていたきたいと考えているからです。

コエンザイムQ10は酸化ストレスに関わる成分の中でもゆるぎのないものであり、人間が活動する元気を供給するエネルギー産生についても役立っています。日々の元気は目に見える数値では測れないものだから

こそ、ケアを続けることで元気を実感して密度の高い毎日を過ごしていただきたいですね。

実感する量には個人差
配合量の多めのものを
そのコエンザイムQ10で



インタビュー エイジング研究の第一人者

くぼ あきら
久保明先生に聞く

医療法人財団百葉の会 銀座医院
院長補佐・抗加齢センター長

ですが、一般に考えられている量よりも少し多めに摂った方が良いでしょう。なぜなら、コエンザイムQ10を実感する摂取量にはかなり個人差があるようなのです。

あとはやっぱりコエンビネーション。コエンザイムQ10と同じ脂溶性で相性がいいたミニンE、さらにマルチカロテノイドがひと粒でまとめて摂れるような配合は、極めて面白い試みだと

久保明先生がおしえる

コエンザイムQ10のポイント

- 酸化ストレスに関わる
- エネルギー産生に役立つ
- 実感には個人差
配合量の多めのものを
- 働き盛りからの
パフォーマンスを高める

単に長生き、ということを目指すのではなく、「人生の質」を高めるためにコエンザイムQ10を上手く活用するのがおすすめです。