

～胡麻にも還元型コエンザイムQ10が含有されていますが～

かつてビタミンQといわれたビタミン用化合物「コエンザイムQ10」には2つの大きな働きがあります。

1つは胡麻と同様にカラダの抗酸化作用です。

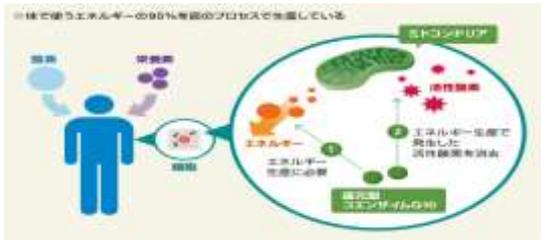
もう1点が元気の源である生命維持、活動に必要なエネルギー作りに関与している点。

エネルギーは食事から摂取した「栄養素」と呼吸からの「酸素」を利用して作られますが、このエネルギー工場「ミトコンドリア」で不可欠な成分がコエンザイムQ10です。(下図参照)

詳細は<http://www.knk-lab.jp/ingredient/ubiquinol.html>をご欄下さい。

還元型コエンザイムQ10の目安摂取量は100mgと言われていますが、日本人は5mg程度を食品から摂取しているといわれています。(食品中のコエンザイムQ10の含有量一覧は下記を参照ください。)

胡麻には他の野菜に比べて比較的含有されていますが、より積極的に摂取したい方、また体内への吸収が気になる高齢の方は、サプリメントの利用もひとつの方法でしょう。



食品中の還元型コエンザイムQ10の含量

	定量値 (μg/g wet)		
	総CoQ10	還元型CoQ10	酸化型CoQ10
肉類			
牛モモ	30.3	5.36	25
牛カタ	40.1	11.1	29
豚モモ	13.8	2.6	11.2
豚カタ	45	25.4	19.6
鶏ムネ	17.1	13.8	3.2
鶏カタ	25	12.6	12.4
牛レバー	50.5	40.1	10.4
鶏心臓	192	84.8	107
魚類			
さば	10.6	0.52	10.1
いわし	11.9	0.7	11.2
あじ	13	2.4	10.6
ぶり	12.8	6.3	6.6
はまち	33.4	20.9	12.5
かれい	3.7	1.7	2
さけ	5.7	0.4	5.3
まぐろ	4.9	0.5	4.4
ほたてがい	4.9	1.3	3.6
かき	3.4	1.9	1.5
いか	4.7	1.8	2.8
たこ	3.4	2.1	1.3
えび	1.7	0.8	0.9
ツナ缶	14.9	14.6	0.3
魚ソーセージ	1.3	0.5	0.8
果物			
オレンジ	1	0.9	0.1
グレープフルーツ	1.3	1	0.3
いちご	0.5	0.3	0.2
バナナ	0.8	0.2	0.6
りんご	1.2	0.6	0.6
かき	0.8	0.6	0.2
アボガド	9.4	3.1	6.3
乳製品			
牛乳	0.3	0.2	0.1
ヨーグルト	0.3	0.2	0.1
チーズ	1.4	0.7	0.7

	定量値 (μg/g wet)		
	総CoQ10	還元型CoQ10	酸化型CoQ10
野菜			
ほうれん草	0.44	0	0.44
ブロッコリー	7	3.8	3.2
しそ	2.1	0.2	1.9
かぼちゃ	0	0	0
からしな	2	1.3	0.7
カリフラワー	6.6	4.2	2.4
なす	1	0	1
にんにく	3.5	2.5	1
レンコン	0.9	0.7	0.2
白菜	4.5	3	1.5
トマト	0	0	0
キャベツ	3.1	2.2	0.9
大根	0.7	0.6	0.1
玉ねぎ	0.7	0.4	0.3
きゅうり	0.1	0	0.1
あぶらな	6.7	4.3	2.4
アスパラガス	2.2	1.1	1.1
オクラ	0	0	0
パセリ	7.5	5.9	1.6
もやし	1.1	0.4	0.7
ねぎ	1.1	0.6	0.5
いも			
さつまいも	3	1.8	1.2
じゃがいも	1.1	0.7	0.4
たろいも	1.8	1.2	0.6
豆類			
納豆	5.6	3.6	2
豆腐	2	1.1	1.8
小豆	2.3	0.7	1.6
大豆	6.8	4.3	2.5
豆乳	2.5	0.9	1.6
えんどう豆	2.4	1.2	1.2
その他			
いり胡麻	17.6	12.4	5.2
リグナン胡麻	5.03	4.88	0.15
アーモンド	5	1.1	3.9
鶏卵	0.7	0.3	0.4
マッシュルーム	0	0	0
大豆油	53.8	33.3	20.1
味噌	2.5	2.4	0.1

◆リグナン胡麻の分析は(株)カネカ、
引用文献: 'Food content of ubiquinol-10 and ubiquinone-10 in the Japanese diet', Journal of Food Composition and Analysis, Vol.21, Issue 3, May 2008 (199-210)