

L-カルニチンと他の栄養素

脂肪燃焼のチームプレー

脂肪燃焼にかかわる各栄養素はそれぞれ独自の機能を発揮し協力して脂肪を燃焼します。

L-カルニチン以外の脂肪燃焼とかかわりの深い素材であるCoQ10、クレアチン、共役リノール酸、カフェイン、パントテン酸カルシウムなどと組み合わせると、さらなる効果が期待されます。その他、筋肉を保護する働きを持つBCAAなどのアミノ酸類、L-カルニチンの働きを助けるガルシニアエキス（HCA）やL-カルニチンの生合成を助けるビタミンB1、C、ナイアシンアミド、鉄などとの併用も効果が期待されます。

