



Q L-カルニチンはどんな人にお勧めですか？

A 一般に、体内のL-カルニチンが減少傾向に向かう中年以降、高齢期の方には絶対量を補う意味においてお勧めできます。バランスの良い食事をされている若年齢層の方には特に必要ありませんが、ダイエット中の方、激しい運動をされる方などには外部補給の意義が認められます。

Q 大学生の私には必要ない？

A 通常のライフスタイルをお持ちの場合、まずは通常の肉類などの食事から摂取されることをお勧めします。あなたご自身ではなく、周囲に必要とされる方が居られるかもしれません。ご両親やご家族、先生などに。

Q L-カルニチンはいつ飲めばよいのですか？

A いつ飲んでいただいても結構です。ただ、L-カルニチンは継続摂取が大切な栄養素ですので、食前や食後、就寝前などある程度決まったときに飲まれてはいかがでしょうか。

Q L-カルニチンと他の栄養素の良い組合せを教えてください。

A 摂取される目的によっていろいろな組み合わせがあります。CoQ10、パントテン酸、BCAA、共役リノール酸、 $\alpha$ リポ酸、ガルシニアエキス(HCA)、シトルリン、カプサイシン、カフェインなどと組み合わせた製品があります。L-カルニチンの担っている脂肪運搬の役割はL-カルニチンだけがもつものですので、他の成分の働きと重なることなく、共存することによって互いの良さを引き立てあうことができます。

Q もし、飲みすぎたらどうなりますか？

A もし誤って飲みすぎた場合にも余計な分は速やかに尿中に排泄されますので安心です。食品としてのL-カルニチンの1日摂取上限目安としては、1,000mg/day、あるいは20 mg/kg体重が厚生労働省からアナウンスされています。

Q 今医師にかかっているのですが、飲んで大丈夫ですか？

A 医師にかかっておられる時には念のため医師に相談されることをお勧めします。これはL-カルニチンに限らず、サプリメント一般に言えることです。医師は、診断によって処方した医薬品の効果を観察しながら治療を進めます。その観察判断を確かなものにするためにもぜひ医師の方に、あなたのサプリメント使用状況を伝えておいてください。

Q 薬との飲み合わせを教えてください。

A 特に問題となる飲み合わせなどは知られていませんが、摂取に際しては前問の趣旨に照らして医師または薬剤師にご相談ください。

Q メタボリックシンドロームに効きますか？

A 単にL-カルニチンを飲んだからといってメタボリックシンドロームを予防したり、改善したりできるとは限りません。メタボにはまずカロリーコントロールを中心とした食生活の見直しと運動を日常に取り入れることが前提となります。



**Q** L-カルニチンと組み合わせると効果的な運動は何ですか？

**A** 脂肪燃焼という観点からはランニング、ウォーキング、エアロバイク、フィットネスなどの有酸素運動が向いています。ただ、特別な運動でなくても、普段の生活の中で階段の上り下りをするなどの積み重ねも大切です。スポーツをされる方にとってはトレーニング効率の向上が大切です。スポーツの種類を問わず、日々の体作りやベストコンディション作りに取り入れてみてください。

**Q** 何g（何回）飲んだら痩せますか？

**A** 摂取量については摂取する人の体重や体質、目標や目的によって一概にはいえません。ただ、ダイエットに最も大きく影響するのは1日の摂取カロリーと運動量であることを理解して、ある程度の期間計画的に実行してください。L-カルニチンはあなたのダイエットをサポートするのに役に立ちます。最も避けたい状況は、L-カルニチンを摂取しているからといってもう運動をしなくてもよいとか暴飲暴食をしてもよいとかいう誤解が生まれることです。

**Q** 飲んでも痩せないのですが・・・。

**A** あなたがすでに痩せておられる場合、L-カルニチンを摂取しても体重は減少しないとお考えください。もしあなたが太っておられる場合、まず1週間単位での摂取カロリーを見直してみてください。1日あたり2000-2500kcalを上回らないようにすることが必要です。まず食生活を整えてから軽い運動にもトライしてみてください。体重計で細かくにチェックしながらL-カルニチンを摂取して変化を観察してください。

減量の目的にはいろいろ考えられますが、健康を主眼においた場合、体重の減少に過度に神経質になることはあまり意味がありません。脂肪燃焼の場である筋肉はむしろ増加することが好ましく、また、健康診断の数値やメタボリックシンドロームの診断基準などを指標として医師と相談の上、管理計画を立てられることをお勧めします。逆に、昨今では若い女性などで過度なダイエットを進めるあまり、栄養失調状態が問題になる場合も知られています。

**Q** マラソンをしています。何g飲めばよいのでしょうか？

**A** たとえば10日間500mg/dayを飲んで様子を見てください。最適の摂取量については一概にはいえませんが、肉類を中心とした一般食品から摂取できる量は300-400mgが限度となります。従って、肉体負荷が多目の方は500mg程度をまず摂取され、数週間様子を見られることをお勧めします。具体的には走行後半での体感持久力や筋肉痛の緩和感などにあらわれる場合が多いようです。

**Q** マラソンをしています。何時間前に飲めばよいのでしょうか？

**A** 飲むタイミングとしては練習前でも練習後でもかまいません。ただ、L-カルニチンはその日に飲んだものがすぐに作用を表すタイプのものではありませんので、日々の摂取によってトレーニング期間の効率を上げることを念頭においてください。一方で、その日に食事から摂取した脂肪は摂取後5時間をピークに燃焼することが知られています。そのような時間帯に練習や試合のピークを合わせてみることは一つのコツといえるかもしれません。L-カルニチンを摂取しても前述の5時間という時間帯は変化しませんが、L-カルニチンによって燃焼量が高まるのがヒト実験によって証明されています。

**Q** スポーツをしています。カルニチンを飲んだら勝てますか？

**A** L-カルニチンは脂肪燃焼や筋肉痛の緩和を通じてあなたのトレーニング効率のアップをサポートできると思われませんが、勝てるかどうかについてはまた別の問題になります。もし、L-カルニチンを摂取してある試合に勝てるとしたら、それはドーピングと同義です。L-カルニチンはドーピング対象となっていないことから、そのような目的で使用する成分ではないことをご理解ください。