

L-カルニチンの働き

他の栄養素では代替できない「脂肪燃焼の仕掛け人」



脂肪をエネルギーに変えるためには脂肪を「燃焼」させる必要があります。私たちの身体には60兆個におよぶ細胞があると言われ、その細胞の一つ一つでその燃焼を起こすことができます。さらに細胞には、「脂肪の焼却炉」と呼ばれるミトコンドリアという粒子が含まれており、脂肪が燃焼するためにはその中に入る必要があります。

ただし、脂肪は単独ではミトコンドリアに入ることができません。そこで脂肪の運び屋として活躍するのがL-カルニチンです。L-カルニチンは「エネルギーのもと」である脂肪そのものと結合し、「燃焼炉」であるミトコンドリアに脂肪をくべる役割をします。これは他の栄養素では代替できない重要な働きです。そういうわけでL-カルニチンは「脂肪燃焼の仕掛け人」と言えます。