

## αリポ酸 + 抗酸化成分



ビタミンE、CoQ10など  
ほかの抗酸化成分や、  
エネルギー代謝を促進する  
B群などを併せてとれるサプリ。

- 1 「α-リポ酸」120粒3150円。1日目安量4粒中にαリポ酸200mg、ビタミンC40mg、Eを15mg、アスタキサンチンも含有。問/マルマン☎03-5641-5701
- 2 「α-リポ酸」60粒3675円。2粒中にαリポ酸140mg、CoQ10を0.5mg含有。問/ファイン☎0120-056-356
- 3 「リポ酸ダイナミック」90粒5040円。3粒中にαリポ酸100mg、ブドウ種子エキス225mg、システインペプチド6.5mg、ピオチン30μg含有。問/ニューレックス☎06-6930-5110
- 4 「パワープロダクション エキストラ・ビタミン&ミネラル」約150粒3780円。1日目安量5粒中にαリポ酸50mg、13種類のビタミンと10種類のミネラルを配合。問/江崎グリコ☎0120-917-111
- 5 「リポQ-100」120粒6800円。4粒中にαリポ酸200mg、ビタミンE140mg、CoQ10を10mg、ほかにB2なども配合。問/立山化成☎0766-55-3700

## αリポ酸サプリ



どんな抗酸化成分が入っているかを目的別にサプリを選ぶ

イチヨウ葉、カテキンなどの  
抗酸化成分、グルコサミン  
などを配合したサプリもある。

## αリポ酸 + ほかの成分

- 1 「ALL in αリポ酸」90粒8400円。1日目安量3粒中にαリポ酸100mg、イチヨウ葉エキス30mg、バイオベリン5mg含有。問/グッドホープ総研☎03-5740-6431
- 2 「α-リポ酸」30粒3675円。1粒中にαリポ酸100mg、カテキン23mg、ビタミンC約50mg、ブドウ種子エキス約10mg含有。問/メイワ薬粧☎027-346-6060
- 3 「ALAキレイ」80粒4410円。1日目安量8粒中にαリポ酸100mg、ビタミンC70mg、ブドウ種子エキス50mg、ほかにグルコサミンなども配合。問/ナチュメディカ☎0120-340-484



## αリポ酸 + 代謝アップ成分

脂肪をエネルギー代謝経路に運ぶ  
Lカルニチン、アミノ酸BCAAなどを  
加えたサプリ。

- 1 「美活工房 リポα100 D」90粒4410円。1日目安量3粒中にαリポ酸100mg、Lカルニチン15mg、ほかにBCAA、B2、B6なども配合。問/ロート製薬☎03-5442-6020
- 2 「α-リポ酸」30袋5250円。1日目安量1袋(5粒)にαリポ酸200mg、Lカルニチン60mg、コラーゲンペプチド70mg、Lアルギニンなどを配合。問/井藤漢方製薬☎06-6748-9000

αリポ酸以外の配合成分をチェック  
αリポ酸は昨年6月から食品成分として使えるようになった。現在、発売されているサプリメントは、αリポ酸の抗酸化力をさらにパワーアップさせることを目的に、CoQ10やブドウ種子エキス、カテキンなどの抗酸化成分や、エネルギー代謝に役立つビタミンを加えたものが多い。αリポ酸単体の商品はほとんどないので、目的に合わせて、配合している成分で選ぶといい。血糖値やコレステロール値が高めの人、酸化ストレスを抑えてくれるビタミンEやCoQ10などの抗酸化成分が入ったものを。シミやシワ対策にもαリポ酸以外の抗酸化成分が入ったものがお薦めだ。

αリポ酸は、脳血液関門というバリアをくぐり抜けて、脳に到達する。そのため、阿保院長は、ほけの予防効果が実証されているイチヨウ葉を併せてとることを薦めている。

一方、ダイエット目的なら、脂肪を運搬するLカルニチンや、BCAA(分岐鎖アミノ酸)入りサプリがいい。脂肪細胞を使った実験では、BCAAの一つ、ロイシンをプラスすると、脂肪細胞に脂肪が蓄積されにくくなると報告されている。エネルギー代謝を促進するビタミンB群を一緒にとるとさらに効果的だ。