

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局

栄養成分を知ろう！

コエンザイムQ10

1日の摂取基準量

医薬品として使用する場合

上限量：30mg

■ はたらき

細胞膜の抗酸化作用、エネルギー生産の関与、
免疫細胞や白血球の作用を高める

■ 不足したとき

頭痛、疲労感、高血圧、むくみ、めまい
※通常の食事では問題ありません

■ 摂りすぎたとき

食欲不振、下痢、吐き気
※通常の食事では問題ありません



コエンザイムQ10とは…

別名ユビキノンやビタミンQなどとも呼ばれる脂溶性のビタミン様物質です。

細胞内のミトコンドリアに多く存在し、エネルギーを作り出す補酵素として働いたり、細胞膜の酸化を防ぐ抗酸化作用があります。体内で合成されるため、欠乏することはありませんが、年齢と共に合成能力が衰えていきますので、意識して摂取するとよいでしょう。多く含まれる食品は、豚肉(約3mg)・牛肉(3.1mg)・ごま油(3.2mg)などがあります。幅広い種類の食材に含まれているコエンザイムQ10ですが、食品中の含有量は極わずかなものが多いので、サプリメントなどを上手に利用し補給した方が良いでしょう。

旬の食材からコエンザイムQ10を摂ろう！

目安として、食材100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にして下さい。※下記は一例です。種類により含有量には差があります。

春～Spring～

サバ 4.3mg

かつお 1mg



夏～Summer～

いわし 6.4mg

イカ 2.4mg



秋～Autumn～

アボガド 1mg

ピーナッツ 2.7mg



冬～Winter～

ブロッコリー 1mg

ほうれん草 1mg



1.脂溶性ビタミン様物質

コエンザイムQ10は油に溶けやすい性質がありますので、油と一緒に調理すると吸収率が良くなります。生野菜などにもドレッシングやマヨネーズをかけて食べるとよいでしょう。

2.ビタミンE

一緒に摂取することで、体内のサビを防ぐ抗酸化作用がより発揮されます。ビタミンEをたくさん含む、かぼちゃやパプリカなどの緑黄色野菜、ナッツ類、魚や卵などの食材を上手に組み合わせて食べるとよいでしょう。

3.薬との併用に注意

通常の食事では心配ありませんが、サプリメントなどで摂取する場合、血液凝固阻止剤との併用は薬の効果を薄める可能性があります。また、高血圧や糖尿病との薬の併用は薬の作用が増強される可能性がありますので、サプリメントなどを服用する場合は、医師又は薬剤師に相談しましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

アボカドコロッケ

【材料:2~4人分】

アボカド 1個 ジャガイモ 中2個 ツナ 1/2缶
クリームチーズ 50g コンソメ 小1/2

塩コショウ 少々

マヨネーズ お好み

レモン汁 少々

<衣>

卵 1個

小麦粉 大5 パン粉 適量

水 適量 ドライパセリ(なくてもOK)



1. ジャガイモは皮をむいてラップなどに包み、柔らかくなるまでレンジで温め、熱いうちに潰しておく。
2. クリームチーズは1cm角に切る。アボカドは半分に切って種を取り、適当に切り、レモン汁をかけておく。
3. ビニール袋に潰したジャガイモ、アボカド、ツナ、クリームチーズ、コンソメ、塩コショウ、マヨネーズを加えて混ぜる。
4. ポール状に丸め、<衣>卵+小麦粉+水にくぐらせ、パン粉+パセリをつけて、油で揚げる。きつね色に揚げれば出来上がり♪
★マヨネーズで味を調節して下さい。

◆ お年寄り向けレシピ ◆

イカのチヂミ

【材料:2人分】

イカ 75g にら 2/3束 干しエビ 小1

○小麦粉 70g

○片栗粉 30g

○水 100ml

○卵 1個

ごま油 大2

<たれ>

ポン酢 大4 豆板醤 お好み ごま油 少々

にんにく(チューブ)小1 すりごま 少々



1. イカは細かく刻み、酒につけておく。にらは、2~3cmくらいに切り、干しえびは細かく刻む。
2. ボウルに○印の材料を混ぜる。キッチンペーパーで水分をとったイカ、にらと干しえびをボウルに加え、混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を熱し、2の材料の半量を流し入れ、弱火で両面を焼き色がつくまで焼く。残りの半量も同様に焼く。カリッと焼けたら出来上がり♪
4. たれは、焼いている間に混ぜ合わせておきましょう。