

「ダイエットに効果がある」と言われるカルニチン。サプリメントとして耳にすることがあります。カルニチンはアミノ酸の一種で、脂肪酸を細胞のミトコンドリアに渡す働きがあり、**脂肪の代謝には不可欠です**。動物性の食物に多く含まれ、特に羊肉にはたくさん存在します。肉類では赤身に多く、**普段から肉類、魚介類、乳製品の摂取を心がければ特に不足する状態にはなりません**。

カルニチンの必要量は、身体内の生合成と食事による摂取の組み合わせによって満たされます。正常な食事から取る量は約100～300mg/日で、体内の生合成からは300～600mg/日とされています。

カルニチンが不足するカルニチン欠乏症は低血糖症、脂肪肝、筋肉痛、疲労の他、さらにひどくなると筋肉壊死、ミオグロビン尿症、錯乱を伴う高アンモニア血症を引き起こします。

しかし、カルニチンが多いほど脂肪の代謝が促進されるというわけではなく、脂肪の代謝を促進するのは、基礎代謝の高い人や運動量が多い人などからだがエネルギーを必要としているときです。従ってカルニチンが不足している人にはこれを補うことで脂肪の代謝に有効ですが、**十分にある人にとってはカルニチンを補給しても効果はあまり期待できないと考えられています**。

