

最近アミノ酸サプリメントの商品をよく見かけます。しかし、その正体を知っている人は少ないのではないのでしょうか。ここではそのアミノ酸の実体を紹介します。

①アミノ酸って何？

人間の体の約60%は水分、そして約20%はたんぱく質できています。また、たんぱく質は体を作るだけでなく、体の機能を維持したり発育を促したりする役割を持っているのです。そのたんぱく質を構成しているのがアミノ酸。種類は20種類あります。これがさまざまな組み合わせで結合し、多種多様な役割を果たすのです。

②必須アミノ酸の種類と役割は？

※必須アミノ酸・・・アミノ酸の中で体内で合成できないもの

〈凡例〉

▽アミノ酸の名前
○主な働き
◆含まれる主な食品

▽リジン
○ブドウ糖の代謝促進やカルシウム吸収に関係がある。
◆魚介類、肉類、レバー

▽トリプトファン
○セロトニンなど多種の有用なアミンなどを作るのに用いられる。
◆チーズ、バナナ、落花生

▽バリン・ロイシン・イソロイシン
○分岐鎖アミノ酸と総称され、体内のたんぱく質を多く増やす働きがあり、運動時の持久力を高めたり、疲労感を軽減したりする。
◆チーズ、レバー、牛肉（バリン）
ハム、チーズ、牛乳（ロイシン）
鶏肉、牛乳、チーズ（イソロイシン）

▽ヒスチジン
○ヒスタミン（体のアレルギー反応に使われる重要な物質）を作る。
◆鶏肉、ハム、チeddarチーズ

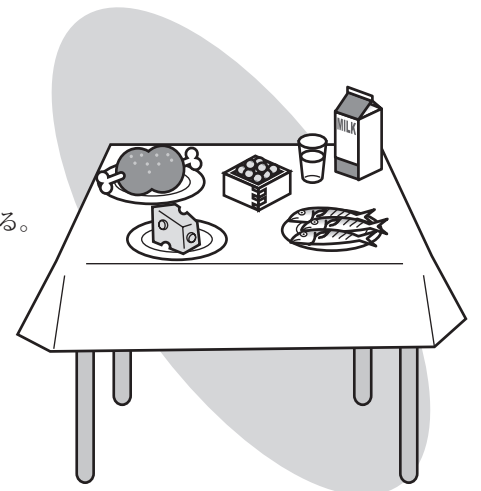
▽フェニルアラニン
○神経伝達物質を作る。
◆肉類、魚介類、大豆、アーモンド

▽メチオニン
○生体内に必要なさまざまな物質を作る。
◆牛乳、レバー、全粒小麦

▽スレオニン
○酵素の活性部位を形成する。
◆卵、スキムミルク、ゼラチン

③非必須アミノ酸の種類と役割は？

- ▽アスパラギン酸・速効性のエネルギー源。アスパラガスに多く含まれる。
- ▽アスパラギン・・・アスパラギン酸とともに、エネルギー生産に関わる。
- ▽アラニン・・・肝臓のエネルギー源となる。
- ▽アルギニン・・・血管などの機能を正常に保つために必要。
- ▽グリシン・・・グルタチオンや血色素成分ポルフィリンを作るのに用いられる。
- ▽グルタミン酸・・・速効性のエネルギー源。小麦や大豆に多く含まれる。
- ▽グルタミン・・・胃腸や筋肉などの機能を正常に保つために必要。
- ▽セリン・・・リン脂質やグリセリン酸を作るのに用いられる。
- ▽システイン・・・皮膚に含まれる黒いメラニン色素の産生を抑える。
- ▽チロシン・・・多種の有用なアミンを作るのに用いられる。
- ▽プロリン・・・速効性のエネルギー源となる。



④サプリメントの必要性は？

基本的に、普通の食生活を送っていればアミノ酸が不足することはありません。必須アミノ酸をバランスよく十分摂取するためには、ごはんやパンのような主食と、肉、魚、卵、大豆などの副食をバランスよく組み合わせて摂ることが望まれます。したがって、**バランスのよい食事ができればサプリメントは要らない**のです。

はみだし
すてーじ

学部生!? てめ〜らうらやましいんだよ。(怒)
⇒学部の新歓合宿で「院生かと思った」と言われました。

(農・院 amor)
(そんな私は現役入学1回生な編)