

# マリン薬局「地球最古の恵み スピルリナ」特集



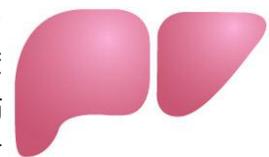
こんにちは。マリン薬局広中央店河野です。12月も後半に入り、ますます寒さも厳しくなりました。今年も残すところあとわずか。年賀状の作成に追われている毎日です。

さて、今回は前回述べたスピルリナ7つの特徴の第1項、アミノ酸についてもう少し掘り下げて説明していこうかと思えます。リジン、トリプトファン、スレイソロイシン、ロイシン、フェニールアラニン、メチオニン、シスチン、チロシン、ヒスチジン、アルギニン、アラニン、アスパラギン酸、グルタミン酸、グリシン、プロリン、セリンがスピルリナの中には入っています。



むしろ不足してしまうことでうつ症状や不眠症などの精神の病気などを引き起こしてしまうことがあるのです。セロトニンはトリプトファンを材料に体内で生成されるホルモンでセロトニンそのものを補充することはできません。そのためトリプトファンを必要な量、効果的な形で摂取しておく必要があるのです。また最近ではトリプトファンの美容効果も期待されています。肥満の解消などダイエット分野でも注目されているのです。

必須アミノ酸は沢山ありますが、その中で最後に見つけたのが、**スレオニン**です。スレオニンはトレオニンと表示されている事もあります。スレオニンの効能で一番注目したいのは、**肝脂肪の蓄積を予防する**というものです。近年生活習慣病などにより、肝臓内に脂肪がついてしまっている人が沢山います。いわゆるメタボですね。肝臓についてしまった脂肪は、中々無くす事ができないので、苦労している人も多いでしょう。脂肪を無くそうと努力しているうちに、他の病気になってしまったりする人も少なくありません。肝臓に脂肪がついてしまうと、肝機能はもちろん、他の臓器にも負担が掛かってしまうので、健康状態を保つ事ができなくなってしまいます。スレオニンの効能が発見された事で、肝臓脂肪を減らす事が出来るようになりました。成長を促す



## 【特徴1】アミノ酸バランスの優れた・・・

**リジン**とは、必須アミノ酸のひとつで、人体を構成するたんぱく質の組み立てに必要な栄養素です。**肉などの動物性たんぱく質**に多く含まれています。ブドウ糖の代謝を良くして集中力を高めたり、カルシウムなどの吸収を促進するほか、肝臓機能の強化などの効果が確認されています。

**トリプトファン**は人体内で作ることはできず、別名神経アミノ酸とも呼ばれています。**牛乳やチーズなどの乳製品、納豆などの豆類や、白米**などに多く含まれています。精神に関する症状や疾患に効果が期待されている栄養素で、体内に摂取されるとセロトニンという神経ホルモンに変換されます。このセロトニンは神経伝達物質とよばれるもので精神安定に効果があります。具体的にはうつ状態の改善や不眠症の改善、精神の鎮静などです。また女性にもうれしい効果があると言われています。月経時のイライラなどの不快な症状にもこのトリプトファンが有効との報告もあり、また、不安症や恐怖症の改善にも大いに役立つとされています。



効能もあり、スレオニンが不足すると成長が妨げられてしまったり、肝臓脂肪が付きやすくなってしまったりします。また、スレオニンは胃酸の分泌のバランスを保ってくれるので、胃炎の予防にもなります。スレオニンを多く含んでいる食品は、さつまいもや大豆、粟、卵などになります。低カロリーで、健康に気をつけている人であれば、スレオニンが不足する事はありませんが、肉料理ばかりを食べているような人は、スレオニンを摂取するようにしないと、大変な事になってしまいます。食欲不振だけでなく、成長が阻害されてしまうので、特にお子様などは摂取する必要があります。

今年最後のマリン通信。皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。来年も私たちマリン薬局をどうぞ宜しくお願い致します。