

# マリン薬局「地球最古の恵み! スピルリナ」特集



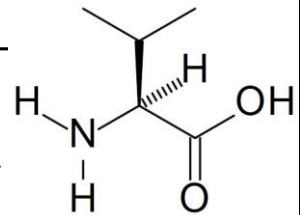
皆様こんにちは。マリン薬局広中央店の河野です。3月も後半に入り、暖かい日も多くなりましたね。それに伴い花粉の症状でお悩みのお客様のご来店も多くなりました。今年は、中国からのPM2.5と重なり、アレルギーでお悩みの方には少ししんどいシーズンになりそうです。

さて、前回のスピルリナ特集で、必須アミノ酸をご紹介しましたが、今回も書ききれなかったアミノ酸をご紹介したいと思います。身体を動かしている筋肉は、身体のいたるところに存在しています。全身に血液を送り込む心臓も筋肉の固まりであり、身近で重要な存在といえます。しかし、運動不足や老化で筋肉が衰えると腰や膝などに関節痛を引き起こし、日常生活を困難にしてしま

う恐れがあります。筋肉を維持し、育てる為に欠かせない**アミノ酸「バリン」**について紹介します。

## バリンとは・・・

必須アミノ酸の一つであるバリンは、ロイシン・イソロイシンと合わせて「**分岐鎖アミノ酸 (BCAA)**」と呼ばれています。



BCAAは筋肉の成長と維持に欠かせない性質を持ったアミノ酸で、筋肉のエネルギー源として作用するアミノ酸です。バリンは、血液中の窒素バランスをコントロールする効果があります。筋肉には多くの窒素が取り込まれており、窒素バランスがマイナスになると筋肉が分解して窒素を放出して窒素バランスを保とうとします。窒素バランスがプラスになると筋肉は窒素を取り込むことで成長しようとしています。バリンの摂取は窒素バランスをプラスにする効果があり、筋肉の成長だけでなく運動能力を維持する上でも重要なアミノ酸として働くのです。また、食欲不振の改善にも効果があり病院で経口摂取剤として処方されることがあります。



バリンを摂取する際には、他のBCAAであるロイシン・イソロイシンもバランスよく摂取することが重要です。バリンを多く含む食品としては、レバーや子牛肉などの肉類、脱脂粉乳やプロセスチーズ、落花生やレンズマメなどが挙げら

れます。これらの食品には、他のアミノ酸も含まれているためバランスの良い献立を心掛けていれば、アミノ酸は不足せず、アミノ酸バランスも偏ることはないでしょう。しかし、スポーツドリンクなどにはアミノ酸をはじめBCAAが配合されているものもあります。目的に応じた形で配合を考えられているものも多いので、「糖分」に注意しながらうまく使い分けましょう。

バリンを過剰摂取すると、筋肉を育て、運動の為にエネルギー源になるバリンも過剰摂取すると体重の減少を伴うアミノ酸バランスの崩壊を引き起こす原因になります。

### アミノ酸のバランスが崩れると・・・、

肝臓・腎臓への負担の増加による機能低下や免疫力低下なども起こりやすくなります。

次号もスピルリナに含まれるアミノ酸を取り上げたいと思います。