



皆様こんにちは。マリン薬局広中央店の河野です。
皆様、カープを応援していますか。先月私はマツダスタジアムに応援に行きました。生まれて30年、球場応援に行ったのは過去7回（市民球場も含めて）、すべて負け試合。当分球場観戦は封印していましたが、この度行く機会に恵まれ、久しぶりに観戦しました。そしてついに、初めてカープの初勝利を球場で味わえたのです。30年越しの思いが届いた気持ちでとても嬉しく、これからは球場観戦をもう少し増やそうかと思っています。



さて今回のスピルリナ、テーマは **アミノ酸「フェニールアラニン」**

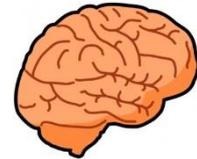
【フェニールアラニン】

必須アミノ酸の1つで食事から摂取しないといけない成分です。ノルアドレナリンやドーパミンなどの興奮性の神経伝達物質と関係しています。精神を高揚させ、血圧を上げる作用や、記憶力を高める効果などを持っています。また、鎮痛作用や、皮膚疾患での効果も期待されています。

【フェニールアラニンの効果】

■脳機能を高める

フェニールアラニンは脳と神経の間で信号を伝達する役割を持っています。体内でノルアドレナリンや、ドーパミンに転換され気分の落ち込みや無気力を緩和し、精神を高揚させるのでうつ症状の緩和にも効果があるとされています。



【鎮痛効果】

フェニールアラニンには痛みを抑える効果があり、人工的に合成された鎮痛剤DL-フェニールアラニンとして医療現場で使われています。外傷、骨関節炎、リウマチ、腰痛、片頭痛、神経痛、手術後の痛みなど、慢性的な痛みを軽減します。

【皮膚疾患への効果】

白斑の治療にフェニールアラニンの経口摂取と紫外線A波の照射、あるいはフェニールアラニンの外用と紫外線A波の照射での組み合わせで有効性があるとされています。



【過剰摂取】

肉や魚、乳製品などに多く含まれています。一般的には安全な物質とされ、摂り過ぎても問題ないと考えられており、また、過剰摂取の危険度は低いとされています。

こんな方にお勧め

- ◆うつ症状がある方
- ◆記憶力をアップさせたい方
- ◆肥満気味の方
- ◆筋肉の痙攣を起こしやすい方

フェニールアラニンを含む食材

大豆・小麦・高野豆腐・卵・チーズ・脱脂粉乳・アーモンド・落花生・白花豆・かぼちゃ・ジャガイモ・ゴマ・肉類・魚介類