



マリ通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

寒さがひとしお身にしみる季節となりました。今年も残りあとわずかとなり、あわただしい毎日を送られている頃ではないでしょうか。今年もいろいろなことがある中で、私は東京オリンピック開催が決まったことに感動しました。特に滝川クリステルさんプレゼンの「お・も・て・な・し」は印象的でした。

マリ薬局でも「おせっかいやきます」と、もっとお客様とかかわりあいを持ち、心と体のケアを出来るように取り組みます。忙しく対応がおろそかになる場面もあるとは思いますが、来年も一生懸命努力し「おもてなし」したいと思います。今年もありがとうございました。

さて、今年最後のテーマは

「アミノ酸」

です。

たんぱく質は、炭水化物、脂質と共に三大栄養素のひとつです。全ての動物および植物の細胞を構成する主要な成分であり、生体乾燥重量の約50%を占めます。筋肉、臓器、皮膚、毛髪などの体構成成分、ホルモン、酵素、抗体などの体調節機能成分、豆、卵、肉、魚などの食品成分として重要であり、生命の維持に欠くことができないものです。

アミノ酸は、そのたんぱく質を構成する20種類の有機化合物のことで、ひとつでも欠けるとたんぱく質を合成することができません。人体を構成する要素としては60%を占める水に次いで多く、残り約40%のうちのおよそ半分を占めています。

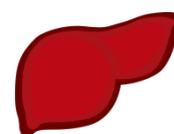
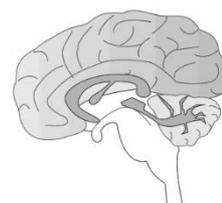
20種類のアミノ酸のうち、人や動物が体内で作ることのできない**9種類を必須アミノ酸**、体内で糖質や脂質から作り出すことのできる**11種類を非必須アミノ酸**と呼んでいます。

必須アミノ酸	バリン、ロイシン、イソロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トリプトファン、ヒスチジン、トレオニン（スレオニン）
非必須アミノ酸	チロシン、システイン、アスパラギン酸、アスパラギン、セリン、グルタミン酸、グルタミン、プロリン、グリシン、アラニン、アルギニン

	名 前	働 き
必 須 ア ミ ノ 酸	バリン	BCAA のひとつ。肝臓で処理されず、筋肉に積極的に取り込まれて直接エネルギー源に。
	ロイシン	BCCA のひとつ。エネルギー源になる。筋肉のタンパク質の分解を抑える助けになる。
	イソロイシン	BCAA のひとつ。エネルギー源になる。筋肉の消耗を防ぎ、皮膚の回復を促進する。
	リジン	筋肉の形成に影響。骨の発育を助ける。ウイルスの働きを抑制。
	メチオニン	肝臓から毒性のある老廃物を取り去り、肝臓や腎臓の働きを助ける。
	フェニルアラニン	記憶力や注意力、気分を向上させる。食欲を抑える。
	トリプトファン	鎮静作用を持つ神経伝達物質（セロトニン）のもととなる。成長ホルモンの分泌を刺激。
	ヒスチジン	赤血球、白血球の形成に欠かせない。貧血やアレルギー疾患、消化器系の潰瘍を改善する。
	トレオニン (スレオニン)	肝臓への脂肪の蓄積を予防する作用を助ける。
	非 必 須 ア ミ ノ 酸	チロシン
システイン		組織の抗酸化反応を助け、回復を促進する。白血球の活性を高め、炎症を抑える。
アスパラギン酸		糖質を筋肉のエネルギーに変換するのを助ける。疲労回復、皮膚や毛髪合成を促進。
アスパラギン		アスパラギン酸に変化する。
セリン		細胞のエネルギー合成を促進する。記憶力や神経系の機能、免疫力を高める。
グルタミン酸		エネルギー源になる。脳での代謝やほかのアミノ酸の代謝に重要な働きをする。
グルタミン		免疫系の機能を助ける。エネルギー源となる。知力、集中力を刺激し、記憶を助ける。
プロリン		筋肉のエネルギー源として使われる。筋肉の合成時の材料、コラーゲンの主要成分。
グリシン		ほかのアミノ酸の合成を助ける。ヘモグロビンの材料となる。鎮静作用を持つ。
アラニン		結合組織の主要材料。タンパク質が筋肉のエネルギー源になるのを促進。免疫力を高める。
アルギニン	インスリンや成長ホルモンの分泌を増やす。免疫系の機能を助ける。	

アミノ酸は体を形づくる細胞、すなわち骨や筋肉、内臓の材料になるだけでなく、体の機能を高めるさまざまな働きを担っています。

- ◆ 体の機能を正常に保つ・・・内臓や脳、中枢神経、酵素などの材料を補給し、体の変調や体力の衰え、疲労感などを改善。
- ◆ 運動能力のアップ……筋肉の材料となり、筋力や瞬発力、やる気を高め、筋肉疲労を改善。
- ◆ ダイエット効果……アミノ酸を摂って運動をすると、筋肉がついて体脂肪の燃焼効果を高める。
- ◆ 美肌効果……コラーゲンの原材料になるとともに新陳代謝を活発にして、肌の老化や肌荒れ、シワ、シミなどを防ぐ。
- ◆ 集中力アップ……脳への情報伝達をスムーズにし、長期記憶を促す。また、集中力を高め、能率をアップさせる。
- ◆ 免疫力アップ……免疫システムの機能を高め、丈夫な免疫細胞が体内を巡ることになり、感染症にかかりにくくなる。
- ◆ 肝機能を高める……臓器に十分な酵素と栄養を送り込み、肝臓内にある解毒システムの代謝をよくする。
- ◆ 子孫を創造する……精子、卵子、遺伝子の源になっている。



＜アミノ酸が予防する病気・症状＞

病気・症状	効 用
胃・十二指腸潰瘍	ストレスによって過剰に胃酸が分泌されるのを抑え、胃の粘膜を保護。
冷え症、貧血	全身の血液循環をよくし、症状を改善。
イライラ、うつ	神経伝達物質の材料となり、脳に働きかけて気持ちを鎮める。
不眠症	脳の興奮を鎮め、安眠を誘う。
肩こり	筋肉にエネルギーを供給し、肩の筋肉疲労を改善する。
腰痛、膝痛	腰や膝を支える筋力をアップさせ、サポーターの役割を果たす。
関節炎	軟骨の成分(プロテオグリカン)に含まれるヒアルロン酸の原料に。
糖尿病	血糖値をコントロールするインスリンの分泌を促進。
月経不順	女性ホルモンの原料になり、月経を正常化。
便秘	腸管のぜん動運動を活発にし、腸にあるものを肛門へ押し出す。
骨粗鬆症	アミノ酸は新しい骨の材料に。丈夫な骨をつくり、骨粗鬆症を予防。

たんぱく質欠乏症では、成長障害、体力や免疫力の低下などが起こり、貧しい社会においては主要な健康問題です。先進国でも、食事摂取量が低下した高齢者では同様の問題が見られます。