

マリン薬局「地球最古の恵み! スピルリナ」特集

皆様、明けましておめでとうございます。マリン薬局広中央店の河野です。良いお正月を過ごされましたか？ 私は、埼玉から甥っ子が帰ってくるという事ですごく楽しみにしていたのですが、広島に着いた早々、嘔吐下痢に見舞われ、帰る日に見送っただけになってしまいました。次はお盆くらいに帰ってくるみたいなのでそれまでお預けになってしまいました。

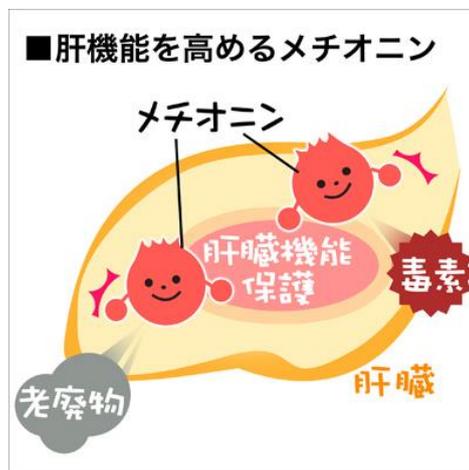


さて、今回のスピルリナのテーマは「メチオニン」です。メチオニンとは食品から摂取しなければならない必須アミノ酸のひとつです。鶏肉・牛肉・羊肉などの肉類や、マグロ、カツオなどの魚介類、牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐・納豆などの豆類や加工食品、ナッツ類や全粒小麦などに含まれています。

体内では、アレルギーを引き起こすヒスタミンの血中濃度を低下させる働きを担っています。また、肝臓で毒素や老廃物の排除や代謝を促進し、脂質を乳化する働きもあります。その他、うつ病や統合失調症を改善する効果があるとされています。さらに、メチオニンは育毛や発毛にも効果を発揮します。メチオニンが不足してしまうと、肝臓の機能が衰えてしまうので、血中コレステロールの増加による動脈硬化や抜け毛を引き起こします。また、利尿能力が低下して老廃物の蓄積が進むことによりむくみが生じます。メチオニンはアルコールの過剰摂取によって、肝臓で大量消費されてしまいます。肝臓に入ってきた毒素や老廃物を排除したり、血中コレステロール値をコントロールする働きを担っているためです。また、アルコールの過剰摂取は髪に栄養素が届きにくくなるため、摂取を控える必要があります。

●肝機能を高める効果

メチオニンには、肝臓の老廃物や毒素を体の外に排出して代謝を促進する働きがあります。代謝が良くなることで、血液中のコレステロールを燃焼させ、肝臓への脂肪の蓄積を防いでくれます。また、脂肪を乳化する働きもあるため、アルコールや脂肪の過剰摂取による脂肪肝を防いで肝機能を保護してくれます。したがって、脂肪肝の進行によって起こる肝硬変や動脈硬化などの発症リスクも低下するため、肝機能の維持に重要な成分といえます。



●アレルギー症状を緩和する効果

アレルギーは、免疫細胞が、外部からの刺激に過剰に反応することにより、発生します。この際免疫細胞から放出されるのがヒスタミンで、メチオニンはアレルギーを引き起こすヒスタミンの働きを抑制する作用を持っています。メチオニンを摂取することによって、血液中のヒスタミン濃度を抑えることができ、アレルギー症状を抑制する効果が期待できます。

●うつ症状を改善する効果

メチオニンは、神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリン、ドーパミンなど、うつ病を改善させる作用を持つ脳内物質の材料となります。記憶力の向上や、認知症の予防・改善といった脳の活性に効果があると期待されています。



●老化防止の効果

メチオニンを摂取することで、細胞の老化抑制や免疫力を高める効果が期待できるといわれています。メチオニンは、抗酸化ミネラルであるセレンを運搬する役割を担っており、体内の抗酸化作用を高める働きを持ちます。また、アルギニンやグリシンとともに、クレアチンを生成する際の材料となることから、体内エネルギーの産出に重要な役割を果たしています。加齢とともに体力が衰える原因のひとつにクレアチン合成能力の減少が挙げられることから、メチオニンは老化を抑制する重要な役割を持っている成分といえます。

●ヘアケア効果

メチオニンは、毛髪健康はもちろん、薄毛や男性型脱毛症、抜け毛対策を考える上でも重要視されている要素となっています。髪の毛の99%は、約18種類のアミノ酸が結合してつくられたケラチンというたんぱく質からできています。メチオニンが毛髪に占める割合は1%程ですが、毛髪健康に深く関係しているのです。メチオニン不足が続くと薄毛や抜け毛の原因となるといわれています。



●その他の効果

メチオニンは、ミネラルのセレンと一緒に働くことで、水銀や鉛、カドミウムなどの有害重金属を体外へ排泄してくれます。さらには、脳神経細胞や中枢神経に有害重金属が蓄積することを防ぐ働きも持っているため、デトックス効果に期待が寄せられています。

最後になりましたが本年度もマリン薬局をどうぞ宜しくお願い致します。