

マリン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。

陰陽五行説で、春・夏・秋・冬をそれぞれ、木（春）・火（夏）・土（土用）・金（秋）・水（冬）とし、立春・立夏・立秋・立冬の前、約18日間を「土用」といいます。土用は4季にわたってあるのですが、この時期の土用（夏土用）をイメージされる方も多いと思います。土＝脾、胃の臓器を指しますので、土用の期間は胃腸薬が良く売れると言われてています。

今年の立秋は8/7なので、7/20から土用です。その期間の「丑の日」は7/27です。ウナギを目にする機会も多いでしょう。胃腸がよく動く時期なので食べ過ぎには気を付けながら、夏バテにも気を付けるといったところでしょうか。季節を感じながら、またその時期をうまく過ごしましょう！



今月のテーマは

# 「アミノ酸 (その3)」

です。

## ■アンチエイジング ～成長ホルモンとアミノ酸～

内側から若返るために、若返りのもと「成長ホルモン」を確保するには、アルギニン、オルニチン、リジンが必要です。これらのアミノ酸は筋肉組織をつくったり、成長ホルモンの合成や分泌を促す働きがあります。若々しさを保つために、しっかり夜間に睡眠をとり、アミノ酸も補給して成長ホルモンを確保しましょう。

(子どもの成長にかかわったり、私たちが寝ている間に疲れたからだを元に戻してくれる成長ホルモン。しかし、成長ホルモンは20代を境に急激に体内合成が低下します。)

### 成長ホルモンの働き

- 筋肉量の増加
- 体脂肪の減少
- 骨を丈夫にする
- 血圧、コレステロール値の改善
- 皮ふのハリ、弾力性の改善
- 心機能の改善
- 免疫機能の改善
- 傷の治りを早める

## ■質のいい睡眠とアミノ酸

### ～トリプトファン・グリシン・グルタミン～

毎日を快適に過ごす秘訣、よい睡眠、質のいい睡眠にもアミノ酸が活躍しています。睡眠のリズムをつくっているのはメラトニンです。メラトニンはトリプトファンを原料として脳の中でつくられます。そして睡眠のリズムにはメラトニンのほかにGABA（ギャバ）やグリシンもかかわっており、GABA（ギャバ）は脳内でグルタミンからつくられます。また、グリシンは神経伝達物質としての働きがあり、「睡眠の質」を向上するアミノ酸として注目されています。アミノ酸をしっかり補給し、質のいい睡眠をとりましょう。



このような症状で悩んでいたら…

- ▲目覚めが悪い▲日中眠くなる▲寝ても疲れが取れない▲日中の作業がはかどらない▲なんとなく気分が優れない

グリシン摂取による効果

- 睡眠の質の改善●日中の作業効率の改善●夜間頻尿の改善●気分がすっきりする

## ■皮ふとアミノ酸

人のからだは大部分が水でできています。その水の蒸発を防いでくれているのが皮ふです。そして細菌やウイルス、汚れからからだを守ってくれているバリアが皮ふのいちばん外側、角質層といます。みずみずしい肌は憧れですが、その皮ふの潤いをつくりだしてくれているのが角質層の細胞に含まれる天然保湿成分（NMF）です。このNMFの約半分がアミノ酸でできています。いいアミノ酸を十分補うことが潤いのあるきれいな肌を保つ第一歩につながります。

## ■旨味とアミノ酸

### ～日本人が発見！グルタミン酸～

アミノ酸は「おいしい！」と感じるもとにもなります。グルタミン酸は、明治41年（1908）池田さんという人が、昆布の出汁から抽出、「うまみ」と名付けました。そして今では世界中で甘味、酸味、塩味、苦味と並ぶ5つ目の味覚とされるようになりました。