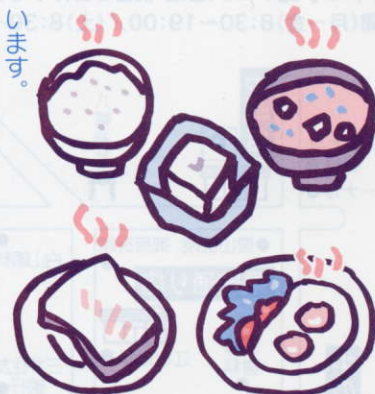


げんき通信

アミノ酸のおはなし

人間の体は約60%が水分ですが、それ以外の部分の半分以上がたんぱく質でできています。たんぱく質は脂質・糖質とともに3大栄養素と呼ばれ、内臓・筋肉・皮膚・毛髪・血液・つめ・ホルモン・酵素など、体のほとんどの組織を構成しています。また、肌のうるおいや弾力を保つ成分「コラーゲン」もたんぱく質でできています。そしてこのたんぱく質をつくる材料がアミノ酸なのです。現在までに見つかっているアミノ酸は全部で500種類くらいありますが、このうちの20種類の組み合わせで、すべてのたんぱく質がつくられています。

この20種類の中には体内で合成できないものが9種類あり、(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・スレオニン・トリプトファン・ヒスチジン)これら必須アミノ酸と呼ばれます。これらは必ず食物として摂らなければなりません。必須アミノ酸のうちのどれかひとつでも不足すると、他が足りていても必要なたんぱく質を分量つくることができず、それによって全身にさまざまな悪影響が出てくることは想像できると思



昔ながらの絶妙メニュー

この他、アミノ酸単独でもそれぞれにいろいろな働きがあって、免疫力アップ・疲労回復・筋力増強・運動時の脂肪燃焼・集中力アップ・肌の再生といった幅広い場面で活躍しています。

市販されているアミノ酸製品を見ると、BCAAという言葉がよく出てきます。BCAAとは必須アミノ酸の中のバリン、ロイシン、イソロイシンの3種類の総称で、化学構造上の特徴からついた名前です。BCAAは筋肉のたんぱく質を構成している、筋肉内でエネルギー源となります。運動時に必ず消費されるアミノ酸なので、運動直後(30分以内がベスト)に摂ると、筋肉増

効果的にアミノ酸を摂取して健康な体づくりを目指しましょう。



(医大通り店薬剤師/むらち)

強や疲労回復などに役立ちます。この時、糖質や他のアミノ酸もいっしょに摂るとより効果的です。

バランスのとれた食事が大切

ダイエットを意識した食生活では、つい野菜中心になりがちかもしれませんが、健康や美容を考えると、肉や魚をまったく摂らないことはむしろ良くありません。必須アミノ酸を効果的に摂取するには、バランスのとれた食事をすることが大切です。特に、卵や乳製品、魚介類や肉類などの動物性たんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含んでいる優秀な食品です。穀類や豆類などの植物性たんぱく質と組み合わせるとアミノ酸全体のバランスが良くなります。また、ごはん(米)には豆腐やみそ汁(パン(小麦)には卵料理といった昔ながらの組合せはアミノ酸の種類をおぎない合う絶妙のメニューです。

効果的にアミノ酸を摂取して、夏に負けない健康な体づくりを目指しましょう。

C O L U M N

げんきコラム

黒酢はいかがですか?

おすすめの
商品あります!



「酢は体にいい」というのは広く知られていますが、酢にもいろいろな種類があるのをご存知ですか? 黒酢は玄米と大麦を原料として作られ、長時間熟成させるので、褐色・黒褐色をしています。黒酢には多くの種類のアミノ酸が含まれていて疲労回復だけではなく、毎日の健康維持に役立ちます。薄めて飲んだり、牛乳やヨーグルトなどに混ぜたり、また、調味料として酢の物などの料理に使ったり、さまざまな使い方ができますが、上質の製品を選ぶことがポイントです。

処方せんはぜんぶ
「くほ薬局」に
おまかせください



すべての病院・医院の
処方せんを受けつけ
責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777