

Amino-Harmony



[アルギニンが多く含まれる食材]

魚介類(エビ・マグロ・鰻・しらす・鰹節)、肉類、大豆、玄米、レーズン、ナッツ、牛乳、卵など
*ビタミンB群と一緒に摂ると、よりアルギニンの吸収力上昇させます。

アルギニンの研究は1980年代に進み、体内のエネルギー代謝において重要な役割を果たしていることがわかりました。1998年米国の科学者ルイス・イグナル博士他2名はアルギニンが血管弛緩物質を放出することを発見しノーベル賞を受賞しました。

アルギニンは非必須アミノ酸に属し体内でも合成されます。子どもの成長期には、特に大切な栄養素のひとつで、タンパク質の食材からの摂取が必要です。

また、免疫機能の向上や、脂肪の代謝を促進させる機能、アンモニアの生体内解毒を助ける作用などがあります。

医薬品としても、単独でまたは他のアミノ酸と配合して疲労回復剤やアンモニアの解毒剤、肝機能改善の治療薬などに使われています。さらにスポーツ飲料や保湿機能を応用したシャンプー・リンスなどにも使用されています。