

Amino-Harmony



[ヒスチジンが多く含まれる食材]

かつお、鶏胸肉、豚肉、まぐろ、子牛肉、ハム、チェダーチーズ、さんま等の動物性たんぱく質

ヒスチジンは疲労軽減に役立つアミノ酸として知られています。労働には、肉体労働・頭脳労働そして精神労働があり、それらが複雑に混在しています。また心の疲れやストレス、何となくだるい、やる気が起こらないといった疲労感もあります。

最近かつおだしの研究から、疲労感の軽減にヒスチジンが有効であることも発見されました。疲れた時に「何かおいしいものを食べようよ」と友人と誘い合ったり、だしのきいたお味噌汁を飲んでほっとしたりするのも、「アミノ酸のヒスチジン」のなせる業かもしれません。今後の研究が期待される成分です。

かつて乳幼児期には準必須アミノ酸で、それ以降は非必須アミノ酸として扱われてきました。しかしその後、大人でも不足すると皮膚疾患や神経系に異常が現れることから、1985年必須アミノ酸として扱われることになりました。