

NUTRIENTS



【L-ロイシンが多く含まれる食材】

肉、魚、チーズ、ヨーグルト、

L-ロイシンは1820年に発見され、色が白い事からギリシャ語の「白い」を意味する「leuco」にちなんでロイシンと命名されたと言われています。L-ロイシンは食事などで外からとる必要がある必須アミノ酸の一種です。L-ロイシンは分岐鎖アミノ酸（枝分かれしたアミノ酸）に属します。L-ロイシンは自身がタンパク質の素材であることに加えて、タンパク質の合成を促進し、分解を抑制する作用があります。従って加齢や栄養障害により筋肉が落ち体力が低下して歩く速度などが落ちる状態（サルコペニア[※]）に有用と考えられています。L-ロイシンは栄養分野では一般的なアミノ酸輸液、経口・経腸栄養剤また他の分岐鎖アミノ酸（L-イソロイシンとL-バリン）と共に、肝疾患の栄養改善を目的に使用されており、医薬品として肝硬変患者さんの低アルブミン血症の改善に用いられています。筋肉増強を目的としてスポーツ栄養ドリンク等に広く用いられています。

※サルコペニア・・・ギリシャ語で筋肉を表す「Sarco:サルコ」と、喪失を表す「Penia:ペニア」を合わせた造語です。加齢や栄養障害の他に、寝たきりや不活発な状態からも起こります。