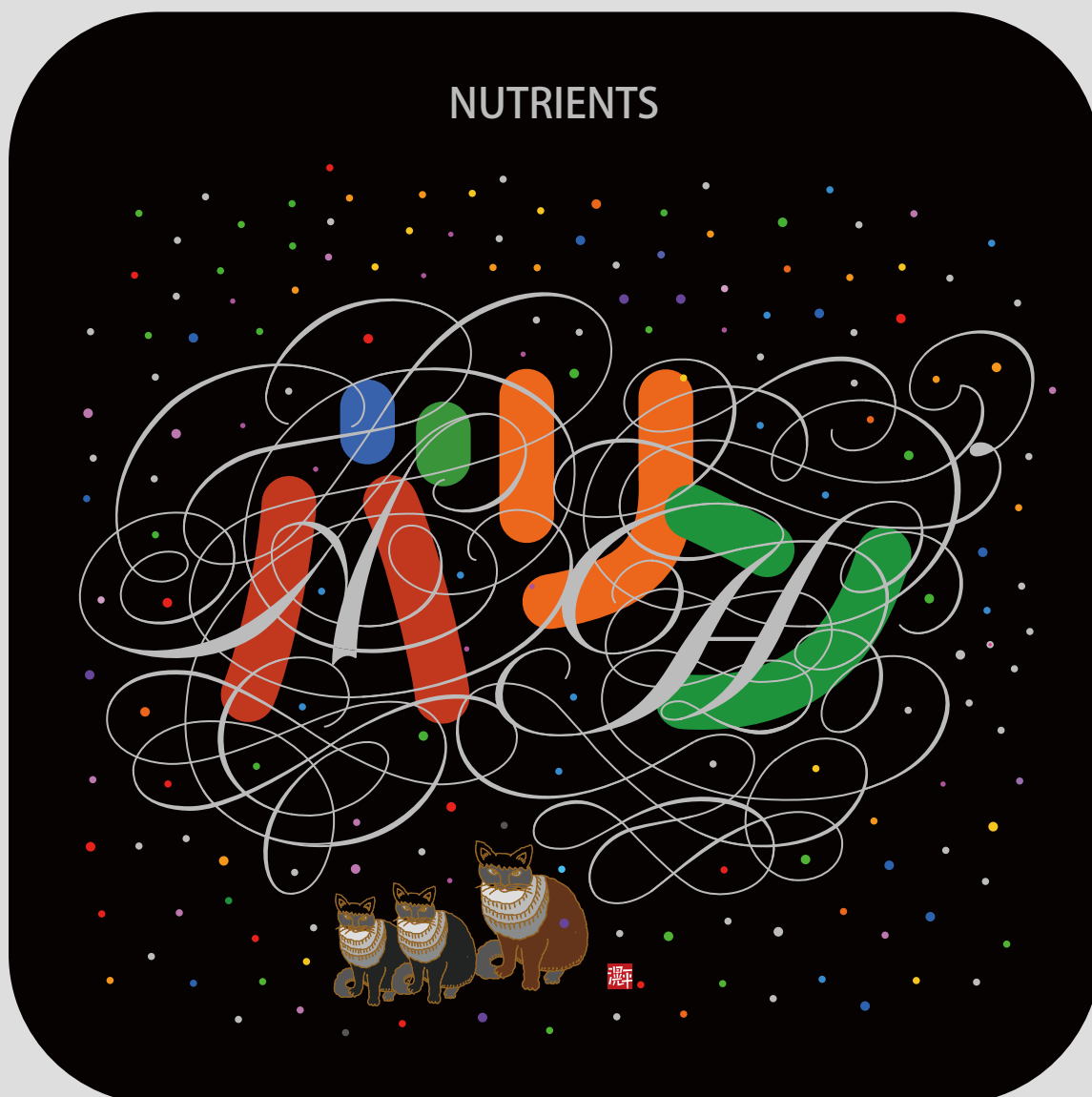


NUTRIENTS



[バリンが多く含まれる食材]

レバー、子牛肉、プロセスチーズ、落花生

バリンは1906年ドイツの科学者エミル・フィッシャーによって、その構造が決められたアミノ酸で、多くのタンパク質中に少量ずつ含まれ、特に植物性たんぱく質に多く含まれます。吉草根(バレリアレ:西洋カノコソウ)が名前の由来です。

バリンは必須アミノ酸の一種で、分岐鎖アミノ酸(枝分かれしたアミノ酸)に属します。バリンは成長に深く関与し、血液中の窒素の濃度を調整する作用、筋肉強化作用、脳や筋肉におけるアンモニア代謝改善作用があります。

またバリンにはコラーゲン同士を結び付けて、肌を内側から支え、張りを保つ効果があるといわれています。