

## Amino-Harmony



### [クロムが多く含まれる食材]

豆腐、がんもどき、ジャガイモ、蕎麦、さば、さんま、あさり、かき、牛肉

クロムは1797年、フランスの科学者ニコラ・ヴォークランにより発見されました。クロムは酸化の状態により様々な色に見えることからギリシャ語のクロマ(色)にちなんで命名されました。クロムには、インスリンの血糖調節を助ける作用により、糖尿病を予防する働きがあります。また、脂質の代謝を助ける作用があり、血液中の中性脂肪やコレステロールの量を適正に保つ働きも知られています。

クロムは野菜にも肉にも含まれる必須の微量ミネラルですが、体内に吸収されにくいミネラルです。またクロムを含む穀物でも、精製すると大幅に失われてしまう性質があります。クロムは他のミネラルとは異なり、加齢とともに体内の含量が減少します。クロムは体の中で作ることはできませんので、食事からの摂取量が減らないように注意する必要があります。