

NUTRIENTS



[グルタミンが多く含まれる食材]

大豆、小麦粉、肉、魚、バター、チーズ

1907年(明治40年)日本の化学者池田菊苗は人の味覚には「甘、塩、苦、酸」の4種に加えて「うまみ」を提唱しました。ついで、昆布のうまみ主成分がグルタミン酸であることを発見し、後にこれが「味の素」として商品化されました。グルタミンはグルタミン酸にアミノ基が結合したアミノ酸です。グルタミンは非必須アミノ酸に属し体内でも合成されますが、ストレスなどの非常時に生体内の合成では間に合わず、そのため準必須アミノ酸と呼ばれています。グルタミンはアンモニア代謝以外に、遺伝の材料になる核酸合成にもかかわります。さらに消化管粘膜の保護に大切な粘液の生成や免疫活性の向上に関与しています。

医薬品として手術時の傷の回復促進、胃、十二指腸潰瘍の治療、総合アミノ酸輸液、経腸栄養剤として、さらに近年ではスポーツ飲料の成分として利用されています。