

話題のビタミン・サプリメント(24)

オルニチン



Key Word: アミノ酸、成長ホルモン、解毒、シジミ

代謝を高め体脂肪を分解、細胞分裂を活発にし、免疫機能もアップ!!今回は元氣とキレイのつよ〜い味方!オルニチンをとりあげてみました。

オルニチンはアミノ酸で“遊離アミノ酸”の一種です。

体内の血管や内臓、筋肉などの元になるたんぱく質を構成しているアミノ酸(必須アミノ酸9種類と非必須アミノ酸11種類)とは別に、タンパク質を構成しない遊離アミノ酸があり、必要な時にすぐ働けるように、単独のアミノ酸分子のまま脂肪内や血液中を巡っています。全身にくまなく存在し、その働きは多岐にわたります。

【主な作用】

- ①成長ホルモンの分泌・・・筋肉の合成を高める
- ②脂肪の分解・・・基礎代謝が高まり、脂肪燃焼を高める
- ③美肌効果・・・肌の新陳代謝を促す
- ④アンモニア解毒作用・・・肝臓でアンモニアの解毒

食品に含まれるオルニチン量(食品100gあたりのオルニチン量)

食品名	食品の目安	含量
シジミ	約35個	10.7~15.3mg
ヒラメ	約1切れ	0.6~4.2mg
キハダマグロ	さしみ7~10切れ	1.9~7.2mg
チーズ	スライスチーズ約5枚	0.76~8.47mg
パン	食パン約1.5枚	0.4mg

オルニチンはすべての生物に含まれる物質だが、植物から摂取するのは難しい。

【1日の摂取量】 数100mg~1g。(10~30g程度を摂取しても特に副作用はないとされている。)

【安全性】 確かな情報が十分に得られていない。
妊婦や授乳婦は使用を避ける。

【医薬品との相互作用】

相互作用については明らかではない。

肝機能改善効果

1.アンモニア解毒

→ 肝臓でのアンモニア解毒作用とは毒性のあるアンモニアを尿素に変換して排出します。その際オルニチンが大きな役割を果たしています。その過程でオルニチンは別のアミノ酸に変わりますが、再びオルニチンに戻されます。

2.アルコール代謝

→ オルニチンを摂取することで肝臓の働きを助けるほか、アルコール代謝がアップすることが動物実験で確認されています。飲み過ぎ・食べ過ぎにもオルニチンは活躍しています。

・・・参考文献・・・

1. サプリメント辞典,日経BP社
2. 協和発酵バイオの健康成分研究所 <http://www.kyowahakko-bio.co.jp>
3. 日本サプリメント協会 <http://www.j-sup.com>