

Dr.Horiguchi の健康コラム No.73(2019.12.27)

グルタミンのはたらき

グルタミンは、体内でも合成できる準必須アミノ酸です。

しかし、人間の体はグルタミンを大量に消費しているため、食事からの摂取がとても重要です。

グルタミンは、免疫細胞のエネルギー源として必須です。

大きなケガや手術などのストレス時にグルタミンを積極的に摂取すると、入院期間が短縮されるというデータがあります。

更に、激しい運動をする前や運動後にグルタミンを補給すると、筋肉の分解を抑制し、翌日の筋肉疲労が軽減されます。

グルタミンは小麦に多く含まれますが、サプリメントを利用する時はグルタミンペプチドの形で供給されます。これはグルタミンの構造を維持して、その有効性を表すために他のアミノ酸とつながっておく必要があるからです。

日頃からグルタミンを積極的に摂取し、免疫機能と筋肉を丈夫にしておきましょう。



グルタミンで健康を守る！！