

## アルギニン (2006年9月放映)

東京大学大学院客員教授  
学術博士 大谷 勝  
(アミノ酸研究の第一人者)

### アルギニンを含む食材

- ・大豆食品 : 豆腐・油揚げ・納豆・高野豆腐・味噌
- ・肉類 : 牛肉・鶏肉・豚肉
- ・魚介類 : イカ・エビ・

### アルギニンとは :

身体の中でタンパク質を造り、生きていくために必要な不可欠なアミノ酸のひとつ。

特に、生活習慣病の予防などに強力な効果が期待されている注目のス - パ - アミノ酸。毎日摂るタンパク質が胃で消化されて吸収されるアミノ酸は約 20 種類ある。そのうちのひとつであるが、機能がすごく大きいので“スーパー - アミノ酸”と呼ばれている。

食事するとタンパク質が分解され、小腸からアルギニンという形で吸収され、脳の視床下部にいくと、成長ホルモンを分泌する作用がある。

成長ホルモンは、老化防止ホルモンである。ある程度老化してもそこで抑える。他にもいろいろ作用がある。

### アルギニンの健康効果

- |            |            |
|------------|------------|
| * 血液サラサラ効果 | * 成長ホルモン分泌 |
| * 脳疲労予防    | * 血糖値上昇予防  |
| * 肝機能強化    | * 骨の老化予防   |
| * 筋力低下予防   | * 免疫力向上    |
| * 胃腸強化     | * 滋養強壮効果   |
| * 解毒作用     | * 鎮痛作用     |

しかし、普通の食生活ではアルギニンが不足しがち！！ 特に 8 月はタンパク不足。  
何故なら **アルギニンは毎日摂らなければ効果が期待できない！！**

### アルギニンで生活習慣病予防

アルギニンをきちんと吸収ししっかり働かせるためのひと工夫が大切！！

ただし効果的に摂る方法は食材によって違う。

#### 1 大豆食品

大豆食品の中でアルギニンを含むものは

納豆・味噌・高野豆腐・油揚げのうちオススメは**高野豆腐**で吸収も良い。

アルギニン含有量

100 g 中 高野豆腐 4200mg 大豆 2800 油揚げ 1500 納豆 940 味噌 910

高野豆腐に含まれるアルギニンの効果を活かすには、アルギニンを体内で合成する  
ビタミン B6 が必要！

アルギニンはマクロファ - ジを活性化し免疫力をアップする。

高野豆腐と一緒にとる必要があるビタミン B6 を多く含む食材は 海苔

高野豆腐に海苔を振りかけて食べる。

## 2 肉類

肉類のうち最もアルギニンを含むものは、牛・豚・鶏のうち 鶏肉である。

アルギニンには疲労防止する作用がある。

ストレス・疲労で発生したアンモニアを、アルギニンは肝臓で無毒化し尿に排泄する。  
アルギニンによる学習能力改善効果もある。

認知症の患者を対象に投与して学習能力改善効果をアップした。ボケ予防に効果  
鶏肉に含まれるアルギニンの効果を活かすにはアルギニンの働きを邪魔する脂肪の酸  
化を防ぐことが必要。調味料を使う。

鶏肉の脂肪の酸化を防ぐには、調味料としてしょう油を使う。

加熱調理後の食肉の脂質酸化量

肉 + 水に対して肉 + しょう油は 63% 酸化が抑制される。

しょう油に漬け込んだ鶏肉の最も効果的な調理法は 蒸す。

蒸すと余分な脂が落ちる。・・・しょう油漬け蒸し鶏

## 3 魚介類

赤味の魚・貝類・エビ類・白身の魚のうち エビが最も良い。

魚介類のアルギニン含有量

100 g 中 エビ 1900mg マグロ 1500 タイ 1100 アサリ 530

寒い時に冷え性になったり血行不良になったりするのを防止する。

エビ類に含まれるアルギニンの吸収を高めるには すり身にする。

エビのタンパク質は他のものに比べて吸収が悪いので吸収しやすいようにする。

アルギニンによる血管年齢指数変化

血管年齢指数 64 歳の女性にアルギニンを投与したところ、アルギニン摂取 10 週間後  
56 歳となり 8 歳も若返った。 従ってスーパーアミノ酸(アルギニン)には動脈硬化を  
抑える働きがある。

エビのすり身に含まれるアルギニン効果をさらに高める調理法は 揚げる。

エビのアルギニンの働きを効果的にするには抗酸化のビタミン E が必要であるが油

の中に抗酸化ビタミンが多いので揚げる。  
エビのアルギニン効果を高める最強の組み合わせは、

サラダ油 + レモン  
(ビタミン E) (ビタミン C)

#### アルギニンによる動脈硬化予防

イグナロ博士の実験により 20 分のウォーキング・・・33%抑制よりアルギニン+ビタミン C・E の方が抑制率 37%と運動以上に効果があった。

#### 4 アルギニンで生活習慣予防

アルギニン(スーパー-アミノ酸)と他のアミノ酸をバランスよく摂ることも大切。  
アルギニンの効果を補うには 1 日 1 個の卵を摂る。

ゆで卵がよい。

ゆで卵のほうがアミノ酸の吸収速度が速いし、タマゴには他の栄養も豊富に含まれている。