

## タウリンの効果をもつめる

浜松医科大学名誉教授

医学博士 高田明和

### タウリンとは？

“タウリン”は、魚介類に多く含まれる“含硫アミノ酸”である。

### タウリンを含む食材

ホタテ、ウニ、エビ、カツオ、タコ、イカ、サンマ、サバ、牡蠣、ブリ、イワシ、鮭  
(スルメについている白い粉にタウリンが多い)

### タウリンの健康効果

- 1 心臓が楽になる
- 2 脳をスッキリさせる
- 3 肝臓のエネルギーを増やす
- 4 胃をピロリ菌から守る

これらの健康効果の個々について紹介する。

#### 1 心臓が楽になる

特に、冬に必要な栄養成分が“タウリン”

不足すると体調が崩れ、酸欠、乾燥肌、血圧上昇、水分不足、脂肪蓄積、体温低下が起きる。これらが起きないように調節しているのが、“**タウリン**”である。

成人が身体機能を正常に保つのに必要なタウリン摂取量は、

**1日の必要量：500mg** であるが、 平均摂取量：250mg

これを摂取するための食材の1日の適量は、

牡蠣：3個、イカ：90g、タコ：90g(足1本)、エビ：3尾、ホタテ 3個

身体の機能を正常なバランスに保つには、タウリンは摂り方に工夫をしないと効果が半減する。

注目情報：ジョギングをする男女25人を対象にした実験結果：

ジョギングをする前にタウリンを摂ると脈拍数が低く抑えられ、血圧の上がり方も少なく心臓の負担が軽くなっていた。(東京学芸大学元教授 小野)

\* 心臓の動きを調整するタウリンの効果

心臓は、カルシウムが多くなると収縮し、少なくなると広がる。このバランスが大事であり、その調節の役割を果たしているのがタウリンである。

寒くなると心臓が気になる（朝寒い時心臓がきゅっとなるときがある）主婦 2 人に、寒さとストレスを与えるため地上 190m の屋上で寒さに耐えてもらった。

5 分後の状態：A さんは最高血圧 142 で脈拍 74

B さんは最高血圧 105 で脈拍 76

そこでタウリンの多いタコを、2 人にそれぞれ 100g 食べてもらった。

30 分後、再び屋上に居た二人のその時の数値は、

A さん最高血圧 142 で 脈拍 72

B さん最高血圧 94 で 脈拍 48

体表温度もタコを食べた後の方が高かった。心臓がゆっくり拍っても血液を十分外に出すことができる、そういう身体に変わったと考えられる。

冬は血圧が上がるので、**血圧の高い人はタウリンを摂ってから外出すると良いこと**がこのことから判る。

\* タウリンを心臓に届ける運び屋は、**飲み物は牛乳が良い。**

タウリンはアミノ酸に似ているが、身体の中を動き回るとき他のものとくっついていないと動き回れない。牛乳には牛乳カゼインペプチドが含まれており、タウリンがこれと一緒に心臓に運んでくれる。自分単独では動けないことがタウリンの特徴である。

心臓を楽にするタウリン食材と牛乳は、煮ることで吸収が良くなる。よく混ぜるようになる。

お勧め料理：タウリンクリームシチュー

お勧め食材：えび、ほたて、ブロッコリ -、きのこ等

## 2 脳をすっきりさせる

注目情報：脳内に**タウリン量**が豊富にあると神経伝達物質を増加させ、**認知症の予防**になる可能性がある。（農林水産省の報告より）

調査の結果、認知症患者ではタウリン濃度が低かった。

タウリンは脳に働き、イライラ、怒り、興奮、ストレスを鎮める。

タウリンを脳まで届けるには、調味料のマヨネ - ズ(卵)が良い。

アルツハイマー病になると、アセチルコリンが非常に少なくなる。

タウリンはこのコリンと一緒に脳関門を通過し、脳に入っていくので、マヨネ

- ズ(卵)の摂取は即効性がある。

タウリンが脳関門を通過するには卵コリンがあると良く、スッキリした脳に蘇る。

\* お勧め料理

カキグラタンマヨネーズ焼き、シーフードのマヨネーズ和え

最新情報：体内にタウリンが不足すると肝臓内に脂肪が溜まり肥満が加速され悪循環を引き起こすことが確認された。（2006年国立栄養研究所）

タウリンは、脂肪を燃焼させる作用がある。燃焼すると熱が出るから基礎代謝が上昇する。

マウスの実験で、タウリン投与前に比べ投与後では30%増加する。特に冬はあまり動かないのでダイエット効果がある。

### 3 肝臓のエネルギーを増やす

タウリンを肝臓まで運ぶ味付けは、**カレー味** がよい。

カレーに含まれる“クルクミン”がタウリンと一緒に、血管を通して肝臓に運ばれる。酒を飲むときイカを食べると良いというのは、タウリンが肝臓を守ってくれるから。また、カレー味に酢を加えると即効性がある。カレーライスにラッキョウを添えるのはその理由である。

### 4 胃をピロリ菌から守る

注目情報：タウリンが胃に入ると、ピロリ菌が作るアンモニアを中和して胃の炎症を抑制し胃潰瘍の予防になる。

ピロリ菌は胃潰瘍や胃がんを引き起こしたりするので有名だが、ミイラの胃からもピロリ菌の死骸が見つかっている。

ピロリ菌はアンモニアを発生させ、このアンモニアが過酸化水素と反応してモノクロラミンを生成し、それが胃を侵す。

ところが、タウリンがあるとこれを無害化してタウロクロラミンにする。すなわち、**胃をピロリ菌から守ってくれる。**

タウリンを胃まで届ける運び屋は、ねばりのある食材が良い。

ナメコ、ヤマイモ、オクラ、納豆、モロヘイヤ

- ・ 胃をピロリ菌から守る料理：やまかけ、ホタテ昆布、イカ納豆
- ・ タウリンがムチン（粘り気）にかこまれてピロリ菌の作用を抑える。