

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

アミノ酸を知ろう!



1日の摂取基準(推奨摂取量)

成人 1kgあたり30mg

■ はたらき

成長促進、疲労回復、集中力を高める、肝機能を高める、ヘルペスの予防・改善、発毛効果 など

■ 不足したとき

集中力や肝臓の機能低下、めまい、貧血、目の充血 など

■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありません

※サプリメントを使用する時は、記載されている摂取量を守りましょう



リジンとは…

たんぱく質をつくる基本の物質である必須アミノ酸の一つで、成長を促進したり、組織を修復したり、免疫抗体の材料となります。体内で合成されないため、食品から摂取する必要があります。小麦や米、とうもろこしなどの穀類にはリジンが少なく、炭水化物だけの食事や、肉や魚を食べない野菜中心の食生活をしている人は不足がちです。たんぱく質の吸収を促進し、ブドウ糖の代謝を良くすることで、疲労回復や、イライラを防ぎ、集中力を高める働きがあります。また、カルシウムの吸収を助ける効果もあり、成長には欠かせない栄養成分です。多く含まれているものは、ピーナッツなどの豆類、湯葉や高野豆腐などの大豆製品、牛乳やチーズなどの乳製品、肉類、魚類です。

リジンを多く含む旬の食材

※100g中の含有量(mg)を表示しています

春～Spring～

さわら 2000 干しらす 3000



夏～Summer～

真あじ 1900



秋～Autumn～

かつお 2100



冬～Winter～

ぶり 2000



ポイント



1. 肝臓の働きを助ける

リジンは、脂肪を消化する酵素である、リパーゼの働きを促進し、肝臓の機能を高めてくれます。その結果、血中に飽和脂肪酸とコレステロールが増えるのを抑えます。アルコールを良く飲む方、疲れやすいという方は、リジンが不足しないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

2. 髪 건강を保つ

髪の主成分であるケラチンというたんぱく質を作っているのが、リジンを含むアミノ酸です。リジンには、組織の成長を促進したり、血流を良くする働きがあるため、発毛効果も期待されています。育毛剤の成分にも含まれていたり、薄毛治療に使われる内服薬の効果を強くする働きもあります。そのため、育毛剤とサプリメントを併用する方もいますが、サプリメントは記載されている摂取量を守って使用しましょう。

◆ こども向けレシピ ◆

高野豆腐入りミートボール

【材料:2人分】

豚ひき肉 150g

高野豆腐 1/2枚

(A)卵 1/2個

生姜汁 大1/2

片栗粉 大1/2 塩 少々 ごま油 小1/2

サラダ油 適量 水溶き片栗粉 適量

(B)ケチャップ 大1と1/2 酢 大1と1/2 醤油 大1/2

砂糖 大1と1/2 水 100cc



1. 高野豆腐は水で戻し、みじん切りにする。
2. ボウルに、豚ひき肉と1の高野豆腐、(A)を入れ、よく混ぜて、丸める。
3. サラダ油を熱し、2をきつね色になるまで揚げる。
4. フライパンに(B)を入れ、混ぜながら熱し、ぐつぐつしてきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、3を入れ、からめる。皿に盛り付けたら出来上がり♪



◆ お年寄り向けレシピ ◆

ぶりの柚子こしょう味噌焼き

【材料:2人分】

ぶり 2切れ

大根 2cm

三つ葉 1/4束

塩 少々

柚子こしょう 小1/2

(A)味噌 大2 ねぎ 5cm(みじん切りに)

白ごま 大1 みりん 大1と1/2 ごま油 大1/2



1. ぶりに分量外の塩をふり、少し置いてから水分をとる。臭みが気になる場合、熱湯をかける。
2. 大根は皮をむき、細めの千切りにし、塩少々をふり、混ぜてしばらく置く。三つ葉は根元を切り、みじん切りにする。水気をきった大根と三つ葉を混ぜる。
3. (A)を入れたフライパンを熱し、温めながらよく混ぜる。最後に柚子こしょうを入れ、柚子こしょう味噌を作る。
4. 1のぶりをグリルで両面焼く。皮目のほうに、3の柚子こしょう味噌を塗り、焼き色がつくまでさらに焼く。皿に、2と一緒に盛り付けたら出来上がり♪

※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ
QRコード

