

L-アルギニン L-シトルリン

- 内容量：120g (4g × 30回 = 1月分)
- 形状：粉末
- 税込価格：6800円 + 消費税

栄養成分表：4g中(専用スプーン1杯)
L-アルギニン…3000mg
L-シトルリン…1000mg

血管の寿命が人の寿命

「血管の寿命が人の寿命」と云われていますが、日本人の死亡原因の2位(心筋梗塞)と3位(脳梗塞)は、血管が弾力性を失い血栓が詰まりやすくなる「動脈硬化」が原因です。



● 動脈硬化の主な原因は、加齢・高血圧・高血糖・高脂血症などですが、飲酒・喫煙・ストレス・運動不足などが加われば、動脈硬化を著しく進行させます。

● 血管の修復で一番重要な部分は、血液と直接触れる「内皮細胞」で、丁度道路の表面にあたる部分です。内皮細胞は一酸化窒素(NO)と云うガス物質を放出し、血管を柔らかくし拡張させて、動脈硬化の進行を防いでいます。

運動はNOを増やします。

一酸化窒素

“一酸化窒素”は、1998年にルイス・イグナロ博士らの研究(ノーベル医学・生理学賞を受賞)で発見され、血管をしなやかにして動脈硬化を改善し、心筋梗塞や脳梗塞等を防ぐ作用があります。博士によると一酸化窒素は“アルギニン”と云う「アミノ酸」を原料として、血管の内皮細胞で合成されるそうです。

更に、“シトルリン”と云うアミノ酸は、アルギニンの働きをバックアップしています。つまり、一酸化窒素を増やすそれらの栄養や運動は、血管の若さを保つ秘訣です。

一酸化窒素が減る原因

糖尿病・高血圧などでは、血管内皮細胞が障害され“一酸化窒素”の産生が低下し、血管が収縮し易く、炎症を起し易く、血栓が形成され易くなります。



インスリンは血管内皮細胞からNOの産生を高めるので、インスリンの分泌が減少する糖尿病ではNOも減少します。又、酸化LDLコレステロールもNOの産生を低下させるため、血管を縮めたり血栓が出来やすくなります。

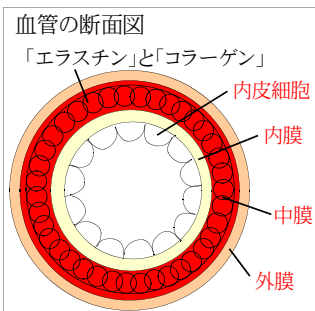
つまり、“一酸化窒素”を増やせば、血管を健康に保つことができます。

アルギニン と シトルリン

◇一酸化窒素はアルギニンから作られます◇

アルギニンはグルタミン酸⇒オルニチン⇒シトルリン⇒アルギニンと云う過程で作られます。

シトルリンとアルギニンを摂取すれば、相乗効果で血管の内皮細胞で一酸化窒素の産生を高める事ができます。又、ルチン・ビタミンC・E等の「抗酸化物質」は、一酸化窒素を



「活性酸素」の攻撃から守るので、アルギニンやシトルリンと一緒に摂ります。

● “ルチン”は内皮細胞の新陳代謝を高めて、一酸化窒素の放出を助けます。

“アルギニンとシトルリン”はアミノ酸なので、タンパク質のように胃で消化する必要がなく摂取後30分で血中濃度がピークに達します。

◇お召し上がり方◇

多少苦みがあるので、袋オブラート等で夕食後にお摂りください。専用スプーン(5cc)すり切り1杯はアルギニン(3g)・シトルリン(1g)合計4グラムのアミノ酸が摂取できます。

こんな方にお勧めします

- * メタボリックの方
- * 喫煙・飲酒・運動不足・ストレスが多い方
- * 前期高齢者～後期高齢者の方

注：腎機能障害、潰瘍性大腸炎、ヘルペスでは禁忌