

# タウリン

しみ込むように吸収する！

- 内容量：60g（2000mg × 30回 = 1月分）
  - 形状：粉末
  - 価格：9500円 + 消費税
- 摂取量：専用スプーンすり切り 1杯～2杯  
2000mg～4000mg

栄養成分表:2000mg中  
\*タウリン.....2000mg

アミノ酸100%なので、胃酸の分泌が低下する高齢者でも吸収します。

## タウリンの由来

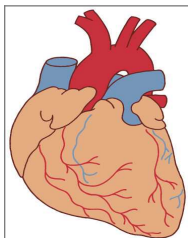
タウリンは体内で重要な働きをする含硫アミノ酸の一種で、1827年にドイツの生理学者により、**牛の胆汁**から発見されました。タウリンという名の由来はラテン語で**雄牛**を意味します。



本品のタウリンは、牛の胆汁から抽出、精製し、微粉末化した**食品由来**のもので、医薬品とは異なります。

## 全身に必要なタウリン

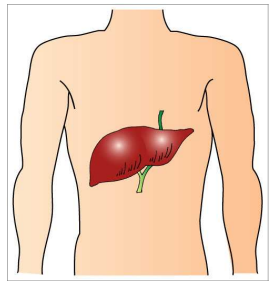
タウリンはアミノ酸ですが、タンパク質の構成成分ではなく、単体で体内に存在します。体重60kgのヒトの体には60gあるとされ、体内の他のアミノ酸より多く、体の至る所に存在します。それだけ**体に重要な役割**を担っていると言えます。特に「**心筋や骨格筋**」に最も**高濃度**にあり、筋肉のボリュームから考えると、体内のタウリンの約3/4が筋肉中に含まれます。又、タウリンはカルシウムが細胞へ流入するのを「**マグネシウム**」と共に制御しています。



筋肉細胞にカルシウムが大量に入り込むと「**こむら返り**」が起こります。

高齢者に「**こむら返り**」が頻発する理由は、肝臓でタウリンの合成力が低下するからです。

● **タウリン**はヒトの体内などで胆汁の主要な成分である胆汁酸と結合（抱合）し、タウロコール酸などの形で存在します。肝臓の働きを助け**胆汁酸の分泌**を促進し、**脂質と脂溶性ビタミン**の消化作用を助けるほか、**神経伝達物質**としても作用しています。



白血球の一種である好中球が殺菌の際に放出する、活性酸素や過酸化水素の放出（呼吸バースト）を抑える「**抗酸化作用**」もあります。

魚介類に多く含まれ、特にタコ、カキはタウリンを多く含みます。するめの表面に出る白い粉にはタウリンが凝縮されています。

● チベットでは宗教上の理由から魚介類を食べないので、**高血圧症**が多いことが知られています。（京都大学名誉教授：家森幸男氏の疫学調査より）



● タウリンの体内の合成が低下し、食事の量が減る**高齢者**は、サプリメントで摂る恩恵が最も多いと云えます。

● **ネコ**はタウリンを合成する酵素を持たないため、ネコには重要な栄養です。キャットフードにはタウリンの含有量を明記したものが多く、ネコではタウリンの欠乏により**拡張型心筋症（心肥大）**や視力を失います。

心臓の働きや、筋肉の働きに必要なエネルギー代謝を高める、**Lカルニチン**や**CoQ10**と一緒に摂ると相乗作用があります。

## タウリンの合成

タウリンは体内でグルタチオンの成分である**システイン**から合成されますが、不足するために食品から摂る事が必要です。乳児の粉ミルクにも配合されています。タウリンは水溶性なので、尿中に毎日約**200mg**排泄されます。そのため、過剰摂取の問題は起こりません。

### こんな方にお勧めします

- \* 心臓や肝臓の機能が衰える年令の方
- \* 疲れやすい方・運動をする方
- \* 更年期の女性・ミトコンドリアを増やす
- \* ストレスが多い方