

アラニン

「アラニン」は非必須アミノ酸で、「**肝臓を動かすエネルギー源**」という大きな役割があります。肝臓はブドウ糖をグリコーゲンに変える代謝活動や、摂取したアルコールの分解や老廃物の排出、又、全身にエネルギーを供給する役割を担っています。「アラニン」は体脂肪として貯蔵されていた脂肪分を分解し「糖質(グリコーゲン)」を生成する働きのある物質「**グルカゴン**」の分泌を促進するため、脂肪燃焼に深く関与し“**減量効果**”を発揮します。従って、体脂肪が増加する中高年には必須のアミノ酸です。



又、「アラニン」は**免疫力を強化**する働きや、肝機能を強化しアルコールの代謝を促進するため、二日酔いに効果があると云われています。更に、アラニンは**血圧降下作用**や、運動時のエネルギー源のグルコースを生成するため、**長時間の運動時に必要な成分**です。

アミノ酸で体脂肪を燃えやすくする

アラニンには脂肪を燃焼するためにダイエット効果があります。アミノ酸の中でも、アラニンは**燃焼系アミノ酸**の1つに挙げられます。



燃焼系アミノ酸は、アラニン、リジン、プロリン、アルギニンの4つのアミノ酸のことで、燃焼系アミノ酸は体内で脂肪を分解する**リパーゼ**という酵素を活性化する働きがあるのです。この「**リパーゼ**」が活性化していると、脂肪が燃えやすい身体ということになります。

つまり、アラニンをきちんと摂っていれば、脂肪が燃えやすい身体になって、**ダイエット効果**が表れやすい身体になるということになります。

肝臓の再生を促進

ラットにアルコールを混ぜたエサを与えたのうち、「アラニン」と「**グルタミン**」を投与したものの、しなかったものでそれぞれの自発的な運動量を比較しました。その結果、比較的早く運動量が増加したのは、アラニンとグルタミンを投与したものでした。アラニンとグルタミンを投与したラットは、二日酔いなどの原因物質である**アセトアルデヒド**の血中濃度が低下していたことがわかりました。「アラニン」と「**グルタミン**」を同時に摂取することで、アルコールの代謝が促進されます。



「アラニン」と「**グルタミン**」はアルコール代謝の促進だけでなく、**肝臓病の改善にも効果的**と云われています。肝臓の大部分を切除したラットにアラニンとグルタミンを投与したところ、**肝臓の再生が促進**されたという事もわかっています。肝機能を促進させることは、**脂肪肝**や**肝硬変**などのリスクの軽減にもつながります。

ALT(アラニン アミノトランスフェラーゼ)

ALT = GPT

ALT は主に肝臓の「**肝細胞**」に多く含まれています。従って、肝臓の細胞が破壊されると、ALTが増加する為、肝機能障害などが疑われます。

アラニンで二日酔い対策

お酒を飲むのは大好きけど翌日が辛い方にはアラニンがオススメです。アラニンは**アルコールの代謝**に関わるアミノ酸で、アルコールを分解する器官である**肝臓の栄養分**になります。肝臓はグリコーゲンをエネルギーとしてアルコール代謝をしています。多飲酒では、肝臓はグリコーゲンが不足して、アルコールを十分に分解できなくなります。そこで、グリコーゲンに代わってアラニンが肝臓のエネルギーとなり、**肝臓の働きを活発にして、アルコールを分解**できるようにします。アラニンを摂ると、**お酒を飲んだ翌朝も、すっきりお目覚め**です。



⇒ ビタミンB群と一緒に摂る。

アラニンは前立腺肥大症薬にも使われ、**排尿障害や頻尿の改善**があります。