

# 疲労回復にアスパラギン酸

アスパラギン酸はアスパラガスに多く含まれるアミノ酸の一種で、豆類や牛肉などにも含まれています。エネルギー生成を促進し、疲労を回復させたり、毒性を持つアンモニアを体外へ排出する働きがあります。また、カリウム、マグネシウムなどのミネラルを細胞に運び込みます。アスパラギン酸は中枢神経で働く興奮系の神経伝達物質でもあり、大脳皮質や小脳、脊髄に存在しています。またコンブなどに含まれるうま味成分でもあります。アスパラギン酸は、経腸栄養剤やアミノ酸輸液などに用いられています。ヨーロッパではアスパラギン酸を多く含むアスパラガスの根が利尿剤として使用されています。また、アスパラギン酸はスポーツドリンクにも配合され、スポーツ選手のスタミナ維持に活用されています。アスパラギン酸は**加齢とともに合成量が減少**するため、食事から積極的に補う必要があります。アスパラギン酸は熱に弱い性質があるため、食事から摂取する際は加熱しすぎないことが大切です。アスパラギン酸には、**カルシウムやカリウム、マグネシウム**などのミネラルを細胞に運ぶ役割もあるため、ミネラル類と一緒に食べるとより効果的です。



## アスパラギン酸の健康効果

- ◎疲労回復効果
- ◎体調を整える効果
- ◎アンモニアを解毒する
- ◎スキンケア効果



アスパラギン酸は、体内の窒素代謝やエネルギー代謝に関与し、「**疲労回復を助ける**」「**抵抗力を高める**」と云われています。利尿作用があり、有害なアンモニアを体外へ排出し、中枢神経系を保護します。またカリウムやマグネシウムを細胞内に運び、疲労物質である「**乳酸**」を**エネルギーに変える**手助けをするため、疲労回復にも効果があります。また、**うま味を持つアミノ酸**として、様々な食品に含まれています。

## お肌の美容に

アスパラギン酸には**肌の新陳代謝を促進し、保湿をする効果**があります。アスパラギン酸は角質の水分を保持し、肌の潤いを保ちます。そのため、保湿剤や肌荒れ防止剤、皮膚コンディショニング剤にも使用されています。

## 疲労回復にアスパラギン酸

アスパラギン酸は「**クエン酸回路**」に働きかけ、疲労の元となる乳酸の分解を促進します。

クエン酸回路は炭水化物（糖質）の代謝の要であり、エネルギーをつくり出す重要な機能です。クエン酸回路が低下すると乳酸が蓄積し、疲労が溜まります。乳酸は筋肉疲労の原因となり、大量に蓄積されると体の冷えや頭痛などを引き起こしてしまいます。

クエン酸回路を効率的に回すには、カリウムやマグネシウムなどのミネラルが必要です。アスパラギン酸はカリウムやマグネシウムを細胞に取り込みやすくし、クエン酸回路を円滑に回すことで、**乳酸をエネルギーに変換し、疲労を回復**させる効果を持ちます。

更に、アスパラギン酸はグリコーゲンの生成を促進します。グリコーゲンは筋肉や肝臓に蓄積し、必要な時にエネルギーに変換されるため、グリコーゲンの不足は、スタミナの低下を招きます。アスパラギン酸はエネルギー源となるグリコーゲンの生成を促すため、**スタミナの向上効果**にも期待されています。

## アスパラギン酸の欠乏症と過剰症

アスパラギン酸が欠乏すると、エネルギーを生み出しにくくなるため体が疲れやすくなります。肝臓病ではアスパラギン酸の働きであるアンモニアの排出が滞ることで血中のアンモニア濃度が高まり、**肝性脳症**などのリスクを高めます。アスパラギン酸はタンパク質の代謝に欠かせない成分なので、摂取すると、直ちに代謝活動で消費されます。