

# チロシン

アスパラギン酸+ビタミンB6

- 内容量：45g (1ヶ月分)
- 形状：粉末
- 価格：3800円+消費税

栄養成分表：1.5g中(専用スプーン1杯)

- \*チロシン……………1300mg
- \*アスパラギン酸……………200mg
- \*ビタミンB6……………25mg

## 神経伝達物質

ヒトの心は“アミノ酸”のなせる技

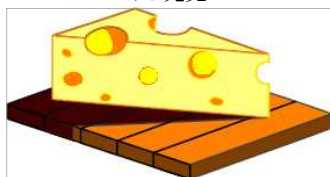
ヒトの感情、思考、行動などは生命活動の中心である脳の働きによるものですが、「**神経伝達物質**」によって行われています。その**神経伝達物質**の主な材料がアミノ酸です。従って、「**アミノ酸**」が不足すると精神活動にも影響してきます。感情に関係のある主な神経伝達物質は、ドーパミン、ノルアドレナリン、アドレナリン、GABA、セロトニンなどがあります。



## チロシン

ドーパミン⇒ノルアドレナリン⇒アドレナリン  
チーズから発見された

「**チロシン**」はギリシャ語でチーズを表す tyri から命名され、パルメザンチーズという長期熟成のチーズにはチロシンの白い析出が観察できます。



「**チロシン**」は非必須アミノ酸の一つで、体内では必須アミノ酸である「**フェニルアラニン**」を原料として合成されます。

「**チロシン**」は、ドーパミン⇒アドレナリン⇒ノルアドレナリンなどの「**神経伝達物質**」を次々に作り、「**甲状腺ホルモン**」、又、**毛髪や皮膚の「メラニン色素**」などの材料でもあります。

興奮と共に分泌されるアドレナリン・ノルアドレナリンは運動能力を引き出す助けとなり、リラックス状態で分泌される**ドーパミン**は**学習能力**の向上に関わります。甲状腺ホルモンは代謝活動を活発化させ、メラニン色素は細胞組織を紫外線から守る役目を持っています。

## やる気と集中力に

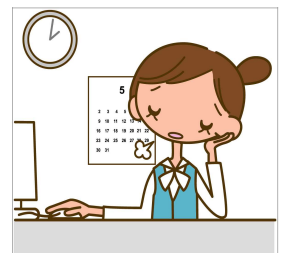
脳内の神経伝達物質であるドーパミンやノルアドレナリンが不足すると集中力が低下し、物事への関心や意欲が薄れ、希望を失います。「**チロシン**」



は脳を活性化させるドーパミンやノルアドレナリンの前駆体である事から、集中力を高める効果があります。従って、**やる気**を高め、**記憶力**を必要とする“**学習**”や、“**高齢者**”に最適です。

## ストレス対策に

チロシンは、ストレスや疲労を緩和する効果があります。人間は強いストレス状態にあると、アドレナリンやノルアドレナリンを消費し、些細なことでも攻撃的に反応するようになります。チロシンはアドレナリンやノルアドレナリンの前駆体となるため、神経機能を調節しストレスに対処します。



⇒ カルシウムやビタミン B 群と摂ると良い。

## 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非必須アミノ酸の一種です。

**エネルギー生成を促進**し、**疲労回復**、**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。



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**加齢と共に合成量が減少**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。

⇒ アミノ酸の代謝は**ビタミンB6**を必要とします。

Ⓢ 鬱病の治療中の方は医師にご相談下さい。

こんな方にお勧めします

- \*ストレスが多い方
- \*勉強に励む方
- \*ご高齢の方