

# グリシンの働き

年をとると、朝が早く、夜中に目が覚めトイレに行くようになります。高齢者に多い習慣ですが、夜間一回以上トイレに行く習慣を“**夜間頻尿**”と云います。若い人でも**ストレス**が多いと夜中に目が覚める事があります。そのようなときの最善の選択は「**グリシン**」と云うアミノ酸です。**グリシン**は魚介類に多く含まれ、通常3～5g摂取しています。グリシンはセリンから合成され、**コラーゲン**や**エラスチン**の材料となり肌にハリを持たせます。グリシンは脳での抑制系の**情報伝達物質**としても働き、統合失調症などの補助的療法に有効とされています。高齢者や**ストレス**が多い人は眠りが浅く、睡眠の質（**ノンレム睡眠**=**深い眠り**）が低下します。そのような場合に、睡眠の質を改善しスッキリした目覚めを可能にするのが**グリシン**です。グリシンは肌の水分を維持する**NMF(天然保湿成分)**でもあり、又、**タウリン**と共に**胆汁酸の分泌**を促進します。グリシンを**アミノ酸**として摂ると、胃の消化が不要なため**100%吸収され速効性**が期待されます。“**テアニン**”と一緒に摂ると、精神安定効果が期待できます。



## 効能

グリシンは**バクテリア**（微生物）の増殖を抑える作用があることから、**抗菌効果**として食品の保存料としても使われています。又、**ポルフィリン**（ヘム鉄合成）、**プリン**（核酸塩基）、**クレアチン**（筋肉）、**グルタチオン**（抗酸化物質）など、生体内の重要物質の原料となっています。

●筋肉機能に欠かせない**クレアチン**の供給にも寄与するので、**進行性筋ジストロフィー**の治療にも役立っています。グリシンは脊髄や脳幹に高濃度に存在していて**中枢神経系**の機能に欠かすことの出来ない物質です。グリシン受容体を介して**抑制性神経伝達物質**として作用し、統合失調症などの補助的療法に有効とされています。その他、てんかん、低血糖症、胃酸過多などの治療にも使用されています。

## アミノ酸は、速効性が期待できます

肉や魚に含まれるタンパク質は、胃腸でアミノ酸にまで分解され小腸で吸収されます。サプリメントなどで摂取する**アミノ酸**そのものは、胃酸で分解する必要がなく、**直接小腸から吸収**されて体内に速やかに移行します。小腸で吸収されたアミノ酸の一部は小腸の組織内で代謝されますが、その他は、肝臓を経由して体の各組織に運ばれます。**高齢者**の方には、最適な**タンパク質の補給源**となります。

サプリメントとしてアミノ酸を摂る場合、消化分解の過程が省略されるため、速効性が期待できます。

## グリシンの「睡眠の質」改善効果

### 深い眠り・よい目覚め感、集中力

健康管理には、**栄養+運動+休養**のどれが欠けても影響を受けますが、休養で一番重要なのが**睡眠**です。しかし、日本人の5人に1人が不眠に悩んでいるそうです（2002 国際睡眠疫学調査）。睡眠の満足感には、睡眠の「量」だけでなく「質」が関係しています。「**睡眠の質**」が悪いと、起床時にだるい、日中眠い、集中力がなく作業効率が上がらない等の症状が現れます。



## グリシンとタウリン

**タウリン**は「血圧を下げる」「コレステロールを下げる」「肝機能を改善する」「アルコール代謝を促進する」と云われております。タウリンは胆汁酸に含まれ、「**胆汁酸**」は脂質代謝に重要な働きをしています。胆汁酸は通常、組織が傷つかないようにアミノ酸と結合した**抱合型胆汁酸**になっています。このうち、**約1/3はタウリン**と結合したタウロコロール酸ですが、残りの**約2/3はグリシン**と結合したグリココロール酸になっています。従って、胆汁の流れが悪くなって発症する**胆石**、**高ビリルビン血症**の改善が期待されています。