

# リジン

免疫・カルシウムの吸収・成長・傷の修復・育毛のアミノ酸

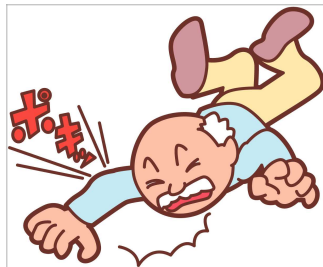
「リジン」は必須アミノ酸の一つで、最も不足しやすいアミノ酸です。生体のタンパク質中に 2 ~ 10 % も含まれ、**抗体**、**ホルモン**、**酵素**などの構成成分として利用され、生体の成長や修復、**コラーゲンの合成**、**タンパク質の吸収**、**カルシウムの吸収**などを促進し、体の組織を修復・成長させるのに重要な働きをしています。植物性タンパク質中には含量が低く、特に穀類のタンパク質には僅かしか含まれません。欠乏すると成長障害を起こし、リジン欠乏を防ぐには動物性タンパク質を摂取することが必要です。WHO によると、ヒトの 1 日の必要量は 2100mg で、リジン欠乏はビタミン B 群の 1 つ、ナイアシンの不足を招きます。リジンは**抗体**、**ホルモン**、**カルニチン**の合成に使われるので、“**ウイルス**”の働きを抑制したり、肝臓の機能を高め“**脂肪燃焼**”にも関わり、ブドウ糖の代謝を促進して“**集中力**”を高めまます。従って、不足するとめまいや吐き気、目の充血、貧血などの症状がでたり、**太りやすく疲れやすくなり集中力の低下**を引き起こします。コレステロールの増加、肝臓などの機能が衰える事もあります。



## リジン

骨粗鬆症・関節痛・抗体

リジン (リシンとも云う) は、**カルシウムの吸収**、**コラーゲンの形成** (軟骨・結合組織・肌・爪・骨に含まれる)、骨組織の生産に重要です。体内で生成できない必須アミノ酸なので、食品またはサプリメントから取らなければなりません。



リジンは、神経システムに直接入り“免疫機能 (抗体の材料)”を高める働きがあります。**単純ヘルペス感染**の再発を低減し、症状を軽減し治癒を早める目的での経口摂取は有効性が示唆されています。又、**成長促進**、**身体組織修復**、**受精率アップ**などの効果も報告されています。又、育毛有効成分の「**ミノキシジル**」効果を増加させる働きがあります。リジンは穀類には多く含まれていないため、パン食・米食で不足しがちなアミノ酸です。リジンなどのアミノ酸が不足すると**成長障害**や、重篤な場合には生命に影響を与えることなどもあります。

WHO によるリジンの成人向け 1 日当たり推奨摂取量は 2100mg です。サプリメントを摂取する場合は 500 ~ 1000mg を目標にします。

## リジンは免疫に必須

ヘルペス感染

リジンは細菌・ウイルスの侵入を防ぐ“**抗体**”の材料として用いられる為、リジンの摂取は成長と免疫力の向上に大きな役割を果たします。又、リジンは疲労回復に効果のあるブドウ糖の代謝や、骨を丈夫にする**カルシウムの吸収を促進**する働きを持っており、健康的な生活を送る上で絶対に欠かすことの出来ないアミノ酸です。



リジンには唇などに疱疹を起こす**単純ヘルペス**の原因となる**単純ヘルペスウイルス**の感染予防効果も示唆さ



れ、感染症に対する抵抗力を高める効果を秘める優れた性質があります。

二重亡検法により 41 人の患者にリジン 1248mg/1 日を摂取させたところ、単純ヘルペスウイルスの再発が低減した。624mg/1 日では効果がなかった。又、リジンは再発による症状の緩和が認められたが、プラセボと比較して回復期間の短縮は認められなかった。

Indiana University School of Medicine

又、**免疫機能が低下**している人では、陰部ヘルペスや口内ヘルペスが再発すると、びらんが徐々に大きく広がり、治るのに何週間もかかることがあります。感染が体内で進行し、食道から肺へ広がることもあります。食道に「潰瘍」ができると、食べものを飲みこむときに痛み、肺が感染すると、せきや息切れを伴う「肺炎」になります。

## リジンが不足すると、ナイアシンが不足

リジンが欠乏するとビタミン B 群の 1 つ、**ナイアシンの不足**を招き、「ペラグラ」と呼ばれるナイアシン欠乏症を引き起こします。ペラグラとはイタリア語で「皮膚の痛み」という意味で、日光に当たると鉍泉過敏症による赤い発疹が出るなどの症状が現れます。症状が進行すると下痢や吐き気、口内炎などが表れ重度になると脳に影響が及び、最終的には命に関わります。ペラグラはナイアシンが吸収しにくいトウモロコシを主食とする文化圏に多く見られますが、偏食により日本でも患う可能性があります。



●リジンを多く含んでいる食品は・・・？

リジンは穀類には余り含まれないため、動物性食品、魚類、乳製品、納豆や豆類からの摂取が基本です。大豆・レンズマメなどの豆類には豊富に含まれており、**きな粉牛乳**にして摂取すると**カルシウムの吸収効率**が良くなり、骨が弱くなる更年期以上の女性に最適です。

## リジンと育毛

リジンは、**薄毛、抜け毛、脱毛**に（男性ホルモン、アンドロゲンによる脱毛症、遺伝性の脱毛も含む）**良き育毛効果**があることがわかってきました。



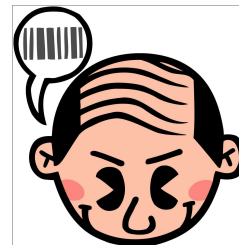
髪や爪、肌を構成するタンパク質「**ケラチン**」を作る働きがあり、ケラチンの材料である「**シスチン**」と一緒に摂る事が推奨されます。

リジンが不足すると、アミノ酸の合成がうまくいかなくなり、健康な髪・頭皮が作られなくなります。リジンは、髪の毛の原料であるアミノ酸としての働きのほか、AGA（**男性型脱毛症**）に対する育毛効果に有効であることが確認されて

います。研究報告によると、リジンの定期的な摂取により、AGA を含むさまざまな薄毛・抜け毛症状からの発毛が認められており、あらゆる薄毛症状の治療に有効であることが証明されています。

## 発毛促進剤“ミノキシジル”と一緒に

リジンには発毛促進剤として知られる血管拡張剤『**ミノキシジル**』の体内吸収率を高める作用があり、**ミノキシジル系育毛剤**（リアップ、ロゲイン）などと併用する事でさらに高い**育毛効果**を得ることができます。リジンはその優れた**育毛効果**が認められ、イギリスの『バイオサイエンティフィック社』が米国で抜け毛治療の特許を取得しています。



アメリカで有名なスペンサー・コブレン氏は、ヘアロスに対抗できる栄養補助サプリメントとして、リジンの効果を高く評価し、彼の治療法にリジンを採用しています。

## スペンサー・コブレン (Spencer Kobren)

アメリカでベストセラーとなった "The Bald Truth (ハゲの真実)" の著者。そのガイドブックによって、多



くの方を髪の毛の悩みから解放。また、髪に関するウィークリーラジオ番組の主催者。また、ロンドンに所在するバイオサイエンティフィック社は、男性と女性の様々な原因による薄毛、抜け毛の治療に（男性ホルモン、アンドロゲンによる脱毛症も含む）、リジンの摂取が有効である事を証明し、米国特許を取得しました。

研究報告によると、リジンの摂取で、薄毛、抜け毛で苦しむ被験者から、著しく発毛効果があげられています。更に、育毛剤に含まれる主要成分である、ミノキシジル、抗アンドロゲン、5 $\alpha$ 還元酵素阻害剤との併用により、育毛効果を増大できる事をあげています。国内では、まだまだあまり馴染みの無いリジンですが、アメリカでは育毛するにあたってリジンの摂取は当たり前のことのように感じられるようです。