

アルギニンはグルタミンと同じく、「条件付きの必須アミノ酸」です。アルギニンは体内で主に二つの経路で代謝され、その過程で感染防御能増強や、代謝の改善、創傷治癒改善、微小循環の改善など様々な生体反応の改善に役立っています。

アルギニン代謝の一つの経路は、一酸化窒素(NO)合成酵素による、NOおよびシトルリン産生経路で、Th1サイトカインの刺激で増強されます。NOは、殺病原体作用、好中球の血管内皮への接着抑制、血小板凝集抑制、血管拡張作用など多彩な生理活性を持ち、感染防御能増強や微小循環の改善に関与しています。二つ目の経路は、アルギナーゼによるオルニチンおよびポリアミン産生経路で、Th2サイトカインの刺激で増強されます。オルニチンやポリアミンは創傷治癒やDNA複製を高める作用を持ちます。アルギニンは成長ホルモン、グルカゴン、インスリンなどのホルモン分泌を高める作用も持ち、これらのホルモンは免疫細胞の機能を高める作用があります。

アルギニンを多く含む食品は、魚介類、ナッツ、種実類、藻類、肉類、米タンパク質、大豆タンパク質などです。具体的な食品としては、それぞれ100g当たりのアルギニン量(g)として、ゼラチン:7.9g、湯葉(干し):4.4g、鰹節(加工品):4.3g、凍り豆腐:4.1g、落花生(乾):3.2g、きな粉:2.8g、大豆(乾):2.7g、ごま(乾):2.7g、しらす干し(半乾燥品):2.4g、くるみ(炒り):2.2g、くるまえば(生):2.0g、すじこ:1.8g、毛がに(生):1.6g、若鶏肉(胸・皮なし・生):1.5g、豚肉(ロース・赤身・生):1.5g、などです。

みらいウィメンズクリニック 院長 荻原弘光

【お詫びと訂正】 先月号(146号)の記事で掲載した「グルタミン酸」は、正しくは「グルタミン」です。訂正してお詫び申し上げます。