

SUDアミノ酸

アミノ酸がブームになる兆しがありますが今回も、製造メーカーが作るブームのように見えます。アミノ酸は体にとって大切なものには変わりはありません。しかし、ブームを仕掛ける側では都合の良い理論を並べているように思われます。

アミノ酸は主に炭素と水素と窒素が結び付いて出来ていて、その組み合わせで20を超えるアミノ酸があり、そのアミノ酸が結び合って長い鎖になったものが蛋白質です。

蛋白質は私達の命に大きく関わっています。また、食事の内容の大切な部分で、通常はその食餌から取り入れた蛋白質をからだの中の消化機能で短い鎖の蛋白質(ポリペプチド)やアミノ酸に分解され他の栄養素とともに吸収されてエネルギーとなります。

そこで大切なのは、アミノ酸が体で充分役立つには、数種類のアミノ酸が組み合わされていることで、アミノ酸の種類バランスです。しかも、体の状態で必要なアミノ酸も変わってきます。

きちんとした食べ物から体が必要なアミノ酸や栄養素を吸収するのが大切です。いろんな理由で不足しがちなアミノ酸などを栄養剤や補助食品でカバーするのは良いことですが、栄養剤を飲んだから食事は粗末でも良いという逆はありません。よく考えましょう。