

	効果
イソロイシン	イソロイシンは必須アミノ酸の1つであり、血糖値の上昇のなく骨格筋への血中グルコースの取り込み促進、肝臓での糖新生抑制、グルコースの酸化的利用の促進などの効果があります。成長を促進し神経機能をサポートするほか、肝臓の機能強化、血管拡張作用、筋肉強化、疲労回復などのはたらきがあることもわかっています。
ロイシン	ロイシンには、筋肉の形成を促進して筋肉の損失を防ぐ効果のほか、肝臓の機能を強化させる効果があるといわれています。ロイシンは動物性たんぱく質に多く含まれており、牛肉やロースハム、レバーなどの肉類、アジやサケ、かつお節などの魚介類、チーズや脱脂粉乳などの乳製品、高野豆腐や湯葉などの大豆製品などが挙げられます。
リジン	リジンは集中力を高めるだけでなく、体の成長に大きく関わったり、肝機能を強化したりすることが期待されています。他にも、細菌やウイルスによる体内への侵入を防ぐ抗体などの材料となるため、免疫力のサポートや、育毛促進やエネルギー代謝をスムーズにする働きにも効果が期待されており、研究が進んでいます。
メチオニン	うつ症状を改善する効果 メチオニンは、神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリン、ドーパミンなど、うつ病を改善させる作用を持つ脳内物質の材料となります。記憶力の向上や、認知症の予防・改善といった脳の活性に効果があると期待されています。
シスチン(L-シスチン)	「L-シスチン(L. cystine)」は、ビタミンCと併用することでメラニン色素の抑制・排出の一助となるため、しみ・そばかす・日焼け等による色素吸着の改善をサポートします。また肌のノリ、ニキビが出来るようになるなど、気になる肌の調子を維持し、さらに髪や爪の状態も維持。
フェニルアラニン	フェニルアラニンとは、必須アミノ酸のひとつで、食事から栄養分として摂取しなければならない成分です。肝臓でチロシンに変換され、ノルアドレナリンやドーパミンなどの興奮性の神経伝達物質をつくり出します。精神を高揚させ、血圧を上げる作用や、記憶力を高める効果などを持っています。
チロシン	チロシンは神経伝達物質の原料となり、うつ状態を改善する効果がある非必須アミノ酸の一種です。またチロシンは代謝や自律神経の調整を行う甲状腺ホルモンや髪の毛、皮膚の黒色色素であるメラニンの材料となります。
スレオニン	スレオニンは代謝を促すことによって肝臓への脂肪蓄積を防ぎ、脂肪肝を予防する効果があります。成長を促進する効果 スレオニンは、新陳代謝を促し新しい細胞をつくり出すことで、成長を促進する効果があります。身体各機能が正常に発達するように促します。●胃炎を改善する効果 スレオニンには胃炎を改善する効果があります。
トリプトファン(微量)	不眠を解消する効果 トリプトファンは脳に運ばれると、ビタミンB6やナイアシン、マグネシウムとともに神経伝達物質であるセロトニンをつくる原料となります。セロトニンには寝つきを良くする睡眠効果や、興奮や不快感を鎮めて精神を安定させる効果があり、不足すると睡眠障害や不安感が現れます。
バリン	バリンは必須アミノ酸の一種で、筋肉を強化したり、疲労回復効果があります。また、成長を促進したり、血液の中にある窒素のバランスを調整する効果があります。バリンはロイシン、イソロイシンとともにBCAAと呼ばれ、運動時のエネルギー補給としてスポーツサプリメントなどに配合されています。
ヒスチジン	ヒスチジンは体内で成長に関するほか、神経機能補助の役割を果たしています。その他にも、ヒスチジンは赤血球を形成する時に必要であるため、貧血の治療に有効といわれています。また、紫外線による皮膚への刺激を軽減させる効果があるのでシミやそばかす、皮膚ガンの予防に効果があるといわれています。
アルギニン	成長ホルモンの分泌を促進するため、「筋肉増強」、「免疫機能の向上」、「血流改善」、「精神的・肉体的に強化」、「男性機能の改善」などに影響します。そのため、日々アクティブに過ごされている方、特に運動や筋トレ、ランニングなどを定期的に行われている方にぜひ摂取してほしい成分です。
アラニン	アラニンとは肝臓の働きを助けるアミノ酸です。カラダに必要な糖を合成する材料としても使われます。アルコール代謝を改善する作用が報告されています。
アスパラギン酸	アスパラギン酸はアミノ酸の一種で利尿作用があり、有害なアンモニアを体外へ排出し、中枢神経系を保護します。またカリウムやマグネシウムを細胞内に運び、疲労物質である乳酸をエネルギーに変える手助けをするため、疲労回復にも効果があります。
グルタミン酸	グルタミン酸とは体内で合成することができる非必須アミノ酸の一種で、興奮系の神経伝達物質 [としても働きます。グルタミン酸には脳の機能を活性化させる効果やアンモニアの解毒・利尿効果があり、筋肉や免疫力を強化するたんぱく質を構成する働きを持つため、人間の生命維持に大切な役割をしています。
グリシン	グリシンは体内で合成できる非必須アミノ酸の一種で、不眠を改善する効果や抗酸化作用があります。また、グリシンはコラーゲンを構成するアミノ酸で、コラーゲン中の約3分の1を占めています。肌のハリと弾力を保つ役割を持つほか、脊椎や脳幹に多く存在し、中枢神経で抑制系の神経伝達物質としても働きます。
プロリン	プロリンとは、たんぱく質などを構成する非必須アミノ酸の一種で、コラーゲンの主要な構成成分のひとつです。関節痛を改善する効果や美肌効果、脂肪を燃焼させる効果など様々な効果が期待されています。ラクダのコブや豚などのゼラチン質に多く含まれています。
セリン	アルツハイマー病を予防する効果 セリンは、脳のエネルギー源となるブドウ糖を供給するホスファチジルセリンを生成し、認知症やアルツハイマー病の進行を抑制し、健康な脳を維持する効果があります。ホスファチジルセリンは記憶力の向上や、加齢による認識脳の低下や記憶障害、アルツハイマー病に効果があるといわれています。