

グルタミンは 免疫力が高く強い腸管をつくる

グルタミンが
多く含まれる食材



魚の刺身

マグロ、カツオ、アジ、ハマチ、サンマなど、旬の魚をそのまま刺身で食べる



生肉

写真はグルタミン豊富な生肉のタルタルステーキ。腸が弱っている人は控えめに



生タマゴ

加熱調理するとグルタミンが失われるので、生のままごはんにかけてたりして摂取

腸の新陳代謝に不可欠の エネルギー源

グルタミンはアミノ酸の一種で、腸にとって欠かせない栄養素です。腸の粘膜を健康に維持するうえで必須であ

り、大腸にとっては2番目に、小腸にとっては1番目に必要なエネルギー源とされています。

また、腸管の防御機能を高めたり、筋肉のたんぱく質の新陳代謝をよくしたり、リンパ球の栄養分としてグルタミンは関わっています。ある実験によると、細胞（異物を食べてしまう細胞）が有害な異物を取り込んで破壊するときに最も活発になったのです。グルタミンが減少すると貪食細胞どんじよくの働きは低下していきました。この結果から

効能 チェック!

- ✓ 腸の粘膜を健康に維持する
- ✓ 腸管の防御機能を高める
- ✓ 萎縮した腸の再生を助ける
- ✓ 抗がん剤による腸壁の障害を回復
- ✓ 炎症性腸疾患に対する効果も期待されている

もわかる通り、グルタミンなしに健康は保てないといつていいでしょう。

それでも、グルタミンは体内で合成できるので、必須アミノ酸ではありません。しかし、全身のあらゆる組織の新陳代謝に欠かせないため、普段から需要が多く、体のどこかでダメージが生じると、合成量が追いつかなくなる場合があります。

体内のグルタミンの消費を促す要因はたくさんある

たとえば、大きな外傷が生じたときや、外科手術のあと、病気で食事が十分に摂れないときなどは、グルタミンが不足する可能性があります。

もっと身近なところでは、極端なダイエットをしてたんぱく質の摂取量が足りない場合も、体内のグルタミンが大幅に消費されます。

また、運動で疲れたり、風邪をひい

たりすると、グルタミンの需要が一気に高まります。

グルタミンが不足すると、グルタミンを特に必要としている腸に影響がでてきます。そうした状況が長く続くと、腸にさまざまな障害が起こってくることは避けられません。

毎日の食事でたんぱく質を積極的に摂ること

グルタミンを意識して補給すると、さまざまな健康効果が期待できます。

リンパ球の栄養分であるため、腸管免疫が高まって、病原菌が腸から感染するのを最小限に抑えられます。

また、抗がん剤による腸壁のダメージの回復や、病原菌の感染で萎縮した腸の再生にも役立ちます。炎症性腸疾患に対する効果も期待されています。

グルタミンは、発芽大麦・魚・卵、肉などに含まれています。しかし、加

熱すると壊れるため、日常の食事で摂取するのは難しいのも事実です。

まずは通常のグルタミンの供給源である体を構成しているたんぱく質を減少させないために、日頃からたんぱく質を豊富に含む食材を摂るように心がけてください。

摂り方のポイント!

- ◎ 加熱すると消失するので生のまま食べる
- ◎ たんぱく質を含む食材を摂る