

アラニンの生理機能

アルコール代謝の促進&肝機能の改善

アルコールは肝臓で分解され、二日酔いの原因物質であるアセトアルデヒドになります。

アセトアルデヒドを分解するには、肝グリコーゲンが必要ですが、アラニンはこの肝グリコーゲンの原料となり、アセトアルデヒドの分解作用を促進すると言われています。

近年、アラニンを含むアミノ酸類の肝機能改善に関する研究も行われています。



疲労回復作用

アラニンは糖原性のアミノ酸です。

激しい運動時に、エネルギー源が不足すると、筋肉中のタンパク質を分解して、BCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)等のアミノ酸が生成します。BCAAは、筋肉細胞内でアラニンに変換され、このアラニンが、肝臓へ移行されてグルコースとなりエネルギー源となります。

運動の前後にアラニンを補給すると、筋肉タンパクの分解を最小限に抑え、疲労回復が早くなると言われています。



肌再生作用

アミノ酸は、肌に潤いを与える天然保湿因子(NMF)やコラーゲンを生成するのに欠かせない原料です。

肌の天然保湿因子の40%がアミノ酸ですが、そのアミノ酸組成はセリン30%、グリシン18%、アラニンが9%です。

その他

最近では、インスリンの分泌促進作用、免疫システム強化作用、腎臓結石の予防、X線の副作用の予防等の研究も行われています。