

# アミノ酸

タンパク質が体内で消化分解した最小単位をアミノ酸と言います、500種類ぐらいありますが、その中で人間の体をつくるものは20種類です。

この中で人間が体の中で合成する事ができるアミノ酸が12種、体内で合成する事ができず、毎日食品から摂らないといけないアミノ酸が8種(幼児は9種)あります。このアミノ酸は、私達の身体全てを構成しているといっても過言ではありません。アミノ酸が不足すると「ダルイ」、「気分がすぐれない」、「集中力がない」、「あきやすい」、「気力がない」等の症状が出てきます。ですから、常に積極的にアミノ酸を摂ることを考えましょう。又、体内でアミノ酸が細胞を作ったり、酵素やホルモンの材料となって働く為には、必ずビタミンの力が必要です。特にビタミンB<sub>6</sub>、C、E等が必要となってきます。

当店でお勧めしているFLPのライトは、良質の大豆タンパクを主成分としたタンパク食品で、アミノ酸スコア100、タンパク質の利用率も2.5以上。アロエベラの粉末も配合されてバランスの良い食品です。巷のアミノ酸飲料は、あくまでその場の補給であり、健康管理のために摂取するには、あまりに量が少ない(ライト一杯の1/10)のです。アミノ酸は絶えず古いものから新しいものへと入れ替わっていて、約1ヶ月で全身のタンパク質の半分が更新されます。健康な身体を維持するには、アミノ酸を毎日必要量必ず摂る必要があります。食事で必要量を摂ろうとすると、余分な脂肪もたくさん摂ることになり、食事で補い切れない分をサプリメントで摂る事は、今はとても大切な事です。

身体に必要な必須アミノ酸が全て含まれています。  
成長期のお子様、スポーツを楽しむ方に、  
ダイエット時の栄養補給に手軽に利用できます。



ライト