

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

アミノ酸を知ろう!

アスパラギン酸

1日の摂取基準

体内で合成が可能な非必須アミノ酸ですので、必ずしも食事から摂取する必要はありません。

■ はたらき

たんぱく質の合成、尿の合成促進、中枢神経系の保護、疲労回復、肌の新陳代謝の促進、体液のバランスを整える 他

■ 不足したとき

疲れやすくなる、肝臓の機能低下(肝性脳症) 他

■ 摂りすぎたとき

特にありません



アスパラギン酸とは…

筋肉・内臓・皮膚・血液など、体をつくる成分となるたんぱく質を構成しているのが20種類のアミノ酸で、そのアミノ酸の1つがアスパラギン酸です。名前の通り、アスパラガスから発見されました。食事から摂取する必要のある「必須アミノ酸」と、食事以外で体内でも他のアミノ酸からつくることができる「非必須アミノ酸」があり、アスパラギン酸は非必須アミノ酸です。

特に多く含まれる食品は、かつお節(7200)・高野豆腐(6300)・きな粉(4200)などです。ほかに、もやし、プロセスチーズ、魚類、豆類、ナッツ類などに多く含まれます。 ※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

旬の食材からアスパラギン酸を摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にしてください。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります

春～Spring～

グリーンピース 2400

さわら 2100



夏～Summer～

はも 2200

まあじ 2100



秋～Autumn～

かつお 2200

すじこ 2800



冬～Winter～

まだら 1700

まがれい 2200





1. 熱に弱い

アスパラギン酸は、ビタミンのように、加熱すると構造が壊れてしまう性質があるため、調理の際はあまり加熱しすぎないようにしましょう。

2. カリウム・マグネシウムと一緒に摂取すると効果的

私達の身体は、ストレスや疲労が溜まったり、疾病時に、全身の代謝を高めて対処しようとするため、細胞内のビタミンやミネラル(カリウム・マグネシウム)を消費し、さまざまな体調不良を起こします。アスパラギン酸には、エネルギーをつくるために必要なミネラルを細胞内に運ぶ働きがあるため、カリウム・マグネシウムの多い食品と一緒に摂取すると良いでしょう。

3. 乳酸の分解促進

アスパラギン酸は、筋肉疲労の原因となる乳酸の分解を促進します。そのため、栄養剤やスポーツドリンクなどにも含まれています。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準: なし

バナナあずきヨーグルト

【材料:2人分】

ヨーグルト お好みで
バナナ 1本
あずき 大2
きなこ 小2
はちみつ、アーモンド、くるみ お好みで



1. アーモンド、くるみは細かく碎きます。バナナは食べやすい大きさに切ります。
 2. ヨーグルトに、あずきときなこを入れて混ぜ、バナナにかけます。
 3. はちみつと、碎いたアーモンド、くるみを入れて出来上がり。
- ★あずきときなこを入れたヨーグルトは、1分ほど(分離しない程度に)温めて食べてもおいしいです。



◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準: なし

たらの甘酢あんかけ

【材料:2人分】

真だら 2切れ
玉ねぎ 1/4 個
ピーマン 1/2 個
人参 1/3 個
もやし 1/2 袋
水溶き片栗粉・サラダ油 適量 塩こしょう 少々



【調味料】 醤油、酒、酢、砂糖…各 大 1

1. 真だらの切り身は半分に切り、キッチンペーパーで水気を取り、両面に塩こしょうをふります。さらに表面に片栗粉をつけておきます。
2. 人参、ピーマンは千切りにし、調味料は混ぜておきます。
3. サラダ油をフライパンに入れ、たらの両面がきつね色になるまで焼きます。出来たら、皿に取り出しておきます。
4. 人参、ピーマン、もやしを炒めます。しんなりしてきたら、混ぜておいた調味料を入れ、一煮立ちさせます。
5. 4に水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら、たらにかけ、出来上がり。

