

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

アミノ酸を知ろう!

トリプトファン

1日の推奨摂取量

特にありません

■ はたらき

精神を安定させる、抗酸化作用、月経前症候群や更年期障害の症状の緩和 など

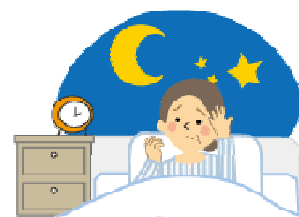
■ 不足したとき

不眠、不安、倦怠感 など

■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありません

※サプリメントを使用する時は、記載されている摂取量を守りましょう



トリプトファンとは…

たんぱく質を構成する必須アミノ酸の一種で、牛乳から発見されたアミノ酸です。食品に含有量は少なく、体内でも合成されないため、欠乏しやすいアミノ酸です。脳に運ばれると、快眠に関わるセロトニンという神経伝達物質をつくる材料となり、そこから、メラトニンという、睡眠のリズムを保つ脳内ホルモンを生成します。乳製品、種実類、大豆製品、穀類、肉類、魚類に多く含まれます。特に多く含まれる食品は、卵(700)、ナチュラルチーズ(590)、きな粉(540)、ごま(360)、鶏むね肉(300)、豚ヒレ肉(290)などです。

※()内は100g中の含有量(mg)を表示しています

トリプトファンを多く含む旬の食材

※100g中の含有量(mg)を表示しています

春～Spring～

紅鮭 250



夏～Summer～

まあじ 230



秋～Autumn～

かつお 310



冬～Winter～

まぐろ 300

まかじき 270



ポイント



1. 炭水化物・ビタミン B6 と一緒に摂取しましょう

トリプトファンを多く含む肉類、魚類などの動物性たんぱく質と、炭水化物、ビタミン B6 を一緒に食事に取り入れることで、血糖が上昇し、動物性たんぱく質に含まれるアミノ酸が筋肉に作用してトリプトファンの合成を助けてくれます。バナナは、トリプトファン、炭水化物、ビタミン B6 の全てを含んでいるのでおすすめです。



2. 月経前症候群の症状の緩和

月経前に心や体の不調を起こす月経前症候群は、ホルモンの影響で、精神を安定させるセロトニンの分泌が低下することが関係しているともいわれています。セロトニンの合成にはトリプトファンが必要のため、女性は積極的に摂るようにしましょう。普段からバランスの良い食事を心がけることが大切です。

◆ こども向けレシピ ◆

豆乳バナナアイス

【材料:2人分】

バナナ(熟したもの) 2本

豆乳 100CC

くるみ(トッピング用) 適量



1. バナナは2cm幅に切り、調理の前に冷凍庫で凍らせる。くるみは包丁で小さく砕く。
2. フードプロセッサーに、1のバナナと豆乳を入れ、攪拌する。
3. 器に盛り付け、1のくるみを散らして出来上がり♪



◆ お年寄り向けレシピ ◆

あじのごま焼き

【材料:2人分】

あじ 切り身 2切れか、

三枚おろし 1尾分

パプリカ(赤、黄) 各1/3個

レタス 2枚

黒、白ごま 各大 2

(A)醤油 小 2 酒 小 2 すりおろし生姜 小 1

小麦粉 適量 卵 1/2個

塩こしょう 少々 サラダ油 適量



1. あじは(A)に漬けて下味をつけておく。パプリカはへたと種を取り除き、細切りにする。レタスは食べやすくちぎっておく。
2. 1のあじを、小麦粉→溶いた卵の順につけ、最後に、黒ごまと白ごまをまんべんなくまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を両面焼く。パプリカも一緒に炒め、塩こしょうで味付けする。
4. 火が通ったら取り出し、皿に1のレタスと一緒に盛り付け、出来上がり♪

※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ
QRコード

