

20種類のアミノ酸とその働き

| 非必須アミノ酸 | |
|----------|----------------------------------|
| アラニン | 肝臓のエネルギー源となり、アルコール代謝の改善をサポート |
| グルタミン | 筋肉や胃腸の正常な働きや免疫力アップ、また肝機能をサポート |
| グルタミン酸 | 速効性のあるエネルギー源で、大豆や小麦に含まれる |
| アルギニン | 血管の正常な機能や免疫力アップをサポート |
| アスパラギン酸 | 速効性のあるエネルギー源で、アスパラガスに多く含まれる |
| アスパラギン | エネルギーの生産をサポート |
| システイン | 皮膚のメラニン色素の生産を抑える |
| プロリン | 皮膚を構成するコラーゲンの主原料で、天然保湿成分に必要なアミノ酸 |
| グリシン | 血色素成分の生産をサポート |
| セリン | リン脂質やグリセリン酸生産の原 |
| チロシン | 抗ストレス作用 |
| 必須アミノ酸 | |
| バリン | 体のタンパク質を作る能力と肝機能をアップさせる |
| ロイシン | 体のタンパク質を作る能力と肝機能をアップさせる |
| イソロイシン | 体のタンパク質を作る能力と肝機能をアップさせるリジン |
| メチオニン | 肝機能をサポート |
| フェニルアラニン | 気持ちを落ち着かせる |
| トリプトファン | セロトニン生産をサポート |
| ヒスチジン | 副交感神経を鎮静させ、貧血改善をサポート |
| スレオニン | 肝機能をサポート |
| リジン | カルシウムの吸収を促進 |