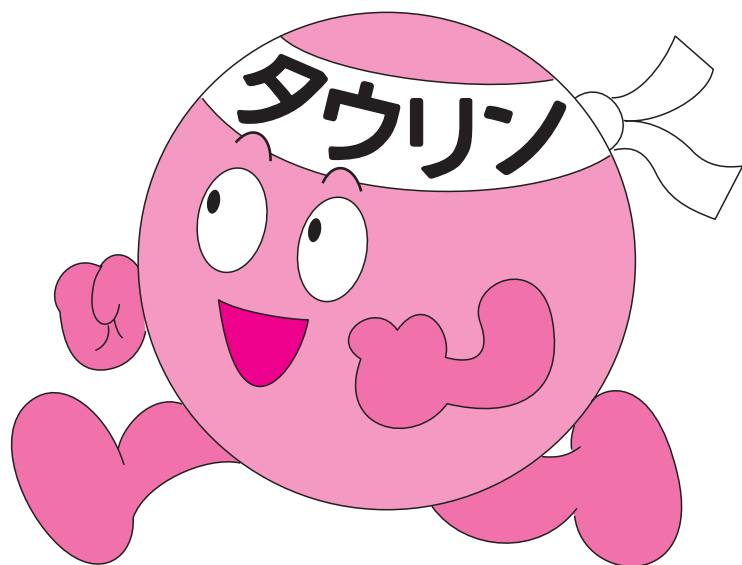


# 食育セミナーNo,111 疲労回復だけじゃないタウリンの効果

タウリンはアミノ酸の一種で、からだのあらゆる臓器に含まれ、体重の0.1%（体重60kgなら60g）になります。特に脳、心臓、肝臓、骨格筋、網膜に多く含まれているといわれています。タウリンのはたらきは、からだの恒常性（からだの機能を一定に保つ機能）を維持することから疲労回復に効くイメージがありますが、からだのあらゆる機能にはたらきかけます。からだの機能がはたらきすぎることや制御したり、機能を低下を改善させるなど、常に一定の生理作用を保つようにバランスをとっています。例えば気温の暑さや寒さなど、体外の環境に左右されずに体温や血圧を一定に保ったり、肝臓のはたらきを高めて代謝や脂肪の分解を促したり、目の新陳代謝を活発にして網膜を守るなどはたらきがあります。

タウリンを多く含んでいる食品は主に魚介類で、たこ、イカ、貝類などがあります。タウリンは過剰に摂取してもからだから排出され、不足すると体内で合成されるので、健康な人はたくさんとる必要はないといわれています。また、魚では血合いの部分に多く含まれているので、残さず食べましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。