

アミノ酸、足りていますか？

人間の体のいたる所に、臓器、爪、髪の毛までもアミノ酸がない場所はありません。

健康維持でビタミンやミネラルの摂取が大切なことをよく聞くとと思いますが、アミノ酸についてはあまり耳にした事は少なくないですか？

アミノ酸は、タンパク質の原料となり生命を維持するために欠かせず、20種類必要です。

20種類のうち、体内で合成できるものと合成できず食事からしかとれないものがあります。

体内で合成出来ないアミノ酸を必須アミノ酸、合成できるアミノ酸を非必須アミノ酸といいます。

食事で食べたタンパク質が、消化後に分解されてアミノ酸になり、体中に運ばれます。

必衰アミノ酸の主な役割

筋肉強化、神経伝達、成長促進、肝機能強化、血管拡張、タンパク質合成、血中窒素バランス調整、ストレス緩和、抑うつ効果、精神安定、慢性関節炎緩和、免疫力向上、カルシウム吸収促進、ホルモン生成、酵素生成、脳卒中発症抑制、アレルギーによるかゆみ軽減、安眠効果、鎮痛効果、食欲抑制、新陳代謝促進。

松野は、購入して飲み始めて、睡眠の質があがりました。
怪我の治りも少し早くなったような。

非必衰アミノ酸の主な役割。

運動持久力向上、筋肉強化、筋肉分解抑制、肝機能サポート促進、老廃物処理、利尿作用、免疫力向上、血管機能正常化、血中コレステロール低下、食欲抑制、傷の治癒促進性機能改善、活性酸素排除、X線、放射能からの防御、胃腸粘膜保護作用、統合失調症、認知症治療、ストレス軽減、アルコール依存症抑制、快眠効果、美肌効果、コラーゲン合成促進、保湿効果、減量サポート、脳細胞活性化。

このようにアミノ酸は、筋肉や骨、臓器や皮膚など体を形作ることに加えて、上記の働きがあります。これらの中で自身の健康障害に当てはまるものがあれば、そのアミノ酸が足りないのかもしれませんが。そして、アミノ酸は食事を分解したり、合成で得られますが、体内での分解や合成の能力が生まれ持って高い人もいれば、低い人がおり、それが運動能力の差や免疫力の差、自己治癒力の差に影響があるのではないかと考えます。また、年齢と共にこのような機能は低下し、加齢が進むにつれて、足りなくなるように思います。食事で補え分をサプリメントで補うと事も良いのではと考えます。

休日
水曜日、土曜日の午後。

整体料金
初回:3500円
2回目以降:2500円

電話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00
15:30~19:30



不思議整体
Sixthsensetherapy

うるま
カイロ

ホームページ
うるまカイロ | 検索

<https://hushigiseitai.com>
<https://urumachiro.com>

