



『シトルリンとは』

2009.7.27

▶ 日本で発見されたアミノ酸

シトルリンはアミノ酸の一種で1930年に日本でスイカから発見されました。シトルリンとはスイカの学名（シトルラス・ブルガリス）から命名されたもので、スイカの原種であるカラハリ砂漠の野生スイカには多量に含まれていました。シトルリンは太陽の光が強い、乾燥した過酷な環境条件下で生存し続けた結果、生じた成分であるとされています。

アミノ酸は、カラダの血管や内臓・皮膚・筋肉などのタンパク質を構成しており、生命活動を支える重要な働きを担っています。また体内で作られないものも多く、常に摂り続けなければならない栄養素です。

▶ シトルリンの有効性

シトルリンは、アメリカでは血流改善・動脈硬化予防・精力増強・筋肉増強・美容・冷ややむくみの改善などを目的に、以前からサプリメントの食品素材として使用されていました。

また、最近ではシトルリンが血管を強くしなやかにし、健康に役立つことが知られてきました。日本でも2007年より、ようやくサプリメントの食品素材として使用が認められました。

▶ 動脈硬化の予防に期待

シトルリンは、遊離の状態が存在する、オルニチンやギャバなどと同種に分類されるアミノ酸です。体内では一酸化窒素の生成を高めて、血管を拡張する作用をもっており、血流を促進することが知られています。一酸化窒素は、血管の平滑筋を弛緩させ、それによって、動脈を拡張させ、血液量を増やす働きがあります。また、一酸化窒素には血球が血管壁に接着するのを抑制したり、血管の肥厚抑制、悪玉コレステロールの酸化を抑制する作用があるので、動脈硬化を予防する働きを持つことが知られています。

シトルリンは体内に吸収され、アルギニンに変換され、またアルギニンからシトルリンに変換される際に一酸化窒素が産生されます。このように、シトルリンとアルギニンは一酸化窒素サイクルを形成しているのです。

カラダは加齢とともに老化し、特に血管は弾力性が低下し柔軟性に乏しくなっていきます。また食生活の欧米化に伴い生活習慣病が増加しており、中性脂肪や悪玉コレステロールが原因となる動脈硬化の増加が進んでいます。

日常の食生活にシトルリンを多く含んだ食品を加えてみてはいかがでしょうか？スイカをはじめとするウリ科の植物に多く含まれており、沖縄の野菜として有名になったニガウリやメロン・冬瓜・キュウリ・ヘチマ・クコの実・ニンニクなどに多く含まれています。

