

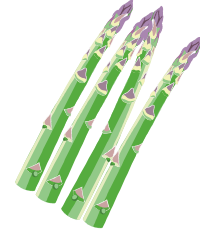
NST NEWS

H22.10.8
第 25 号

アミノ酸ってなんだろう??

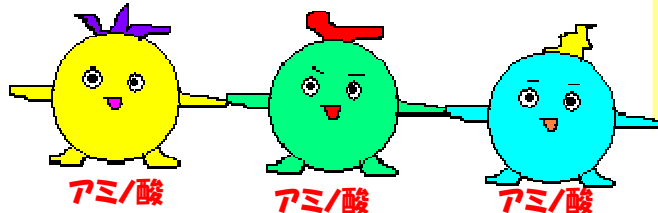
アミノ酸第一号は 1806 年、フランスでアスパラガスの芽から発見され「アスパラギン」と名づけられました。

私たちの体は、60~70%が水分で、**20%が蛋白質**でできていますが、この**蛋白質を作っているのがアミノ酸**と呼ばれる**栄養成分**です。



自然界には約 500 種類ものアミノ酸が発見されていますが、**蛋白質を構成しているのはわずか 20 種類**。私たちが、肉・魚・穀物を食べるとその蛋白質は、体内で 20 種類のアミノ酸に分解され、再び、蛋白質に組み換えられ、体の様々な組織を構成します。その際、不足分を体内で合成できるアミノ酸もありますが、**体内では合成できないアミノ酸が9種類**あります。これらは**必須アミノ酸**と呼ばれ、**必ず食品の蛋白質でとる必要があります**。

この状態が
蛋白質



いろんなタイプの
アミノ酸があるよ~

1956 年、手術前後の患者さんに点滴で栄養補給するためのアミノ酸輸液(森下製薬・モリアミン)が日本で初めて発売されました。これは食事・消化・吸収を飛び越して、血液中に直接アミノ酸を入れることにより、効率よく栄養補給をすることを目的に研究開発されたもので、様々な改良が行われ、今ではいろいろな用途に応じたアミノ酸輸液が使用されています。

アミノレバン



肝不全による肝性脳症を予防するために作られた輸液

肝不全になると血液中の各種**アミノ酸の量にアンバランス**を生じ、それが原因でしばしば**肝性脳症**という症状をもたらし、時に昏睡状態を生じることもあります。

特徴としては、分岐鎖アミノ酸(BCAA: バリン・ロイシン・イソロイシン)が減り、芳香族アミノ酸(フェニルアラニン、チロシン、トリプトファン)が増えます。そこで、**肝性脳症の発現を防止しながら必要なアミノ酸が補給できるように、アミノ酸組成を工夫したのが「アミノレバン」**です。

ネオアミュー



腎不全の蛋白質制限食によるアミノ酸不足を予防するために作られた輸液

食事でたんぱく質をとると、代謝されたアミノ酸が最後は尿素という老廃物になります。

腎不全の患者さんでは腎臓のろ過機能が低下し、尿素などの老廃物が血液中に溜まりだすため、食事療法としてたんぱく質が制限されます。しかし、低たんぱく質の食事が続くと、必須アミノ酸の血中濃度が低下し、栄養状態の悪化を招きます。そこで、からだの機能の維持に必要な**必須アミノ酸**を中心に、必要な種類のアミノ酸を必要な量だけ補給することで、**腎機能の低下を防ぎながら栄養状態を維持できるのが「ネオアミュー」**です。

～二日酔いにもアミノ酸～

二日酔いは、お酒を飲んで体内に取り込まれたアルコールやアセトアルデヒドによって生じます。アミノ酸の中でもグルタミンやアラニン、アルギニン、またBCAAと呼ばれるバリン・ロイシン・イソロイシンは肝機能を高め、これによってアルコールやアセトアルデヒドの代謝を促進してくれます。

これらのアミノ酸を飲酒前、飲酒后、そして翌日にとることで肝機能を助け、これまであきらめていた二日酔いの不快感を軽くすることができるそうです。

◆**グルタミン**：肉や卵、魚のほか、小麦粉にも多く含まれていますが、熱に非常に弱く、お酢などの強い酸性食品と共に食べても変成してしまいます。ですから、食品からグルタミンを摂取しようとするならば、生で食べられるような、例えばお刺身などで摂ることになります。

◆**アラニン**：桑の葉、シジミ等に多く含まれています

◆**BCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）**：肉や魚、卵、牛乳などから摂取可能です。

◆**アルギニン**：大豆、肉類（特に鶏肉）、きゅうり、ゴマ、ピーナッツやクルミなどのナッツ類に多く含まれます。

【アミノ酸を含む商品例】

BCAAを含む商品・・・アミノバリュー（大塚製薬）

BCAA+グルタミン+アルギニンを含む商品・・・アミノバイタル（味の素）



スチームコンベクションオーブンが導入されたのよ

温泉病院の厨房機器にも、やっとスチームコンベクションオーブンが仲間入りしました。（右写真）

普通のオーブンと蒸し器を合体させたような仕組みになっています。

通称スチコンとよばれます。院内電化工事の機会に取り入れてはどうか、と事務長にお声かけ頂き、導入することになりました。

今まで使っていたのはスチーム（蒸気）の出ないオーブンでしたが、スチームを加えることで、乾燥してカピカピになることを防ぎ、食べ易く仕上げることができます。

また、熱湯で庫内を洗浄でき、肉や魚の臭いも残らないので、臭い移りを気にせずいろいろな食材を調理できるそうです。他にも工夫次第でいろいろ使い道があるとか・・・

9月中旬から使い始めたところなので、まだまだ使いこなせていませんが、今後、スチコンの特性を生かしたメニューを検討し、患者様の食欲増進に役立てられるようにがんばりたいと思います。

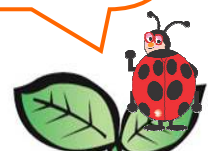


さわらの照焼



スパニッシュオムレツ

ちゃんと焦げ目もついて、ふっくら仕上がるんやで～



協立温泉病院・栄養管理委会