

もし食欲があれば、おかゆ、肉うどん、カレーなど炭水化物を含むものを食べて、エネルギーを取り戻すようにしましょう。

到来間近の忘年会シーズン。連日、深夜まで大量のアルコールと高カロリーを摂取することになり、翌朝はグッタリして出社というビジネスパーソンも増えるのでは。

食べ過ぎ飲み過ぎの日々で、つい朝食を抜いてしまうことも多くなりそうだが、それではかえって疲れが溜まる一方。仕事も体脂肪も増えるばかりの年末には、日清ヨーク株式会社が11月15日(火)から販売している「朝バナナのむヨーグルト」(税別128円)が強い味方となっている。

「乳酸菌」と「アルギニン」、「7種のビタミン」が一気に摂れる優れもののエネルギー系ヨーグルト飲料。実際に飲んでみると、ヨーグルトらしくなめらかな口当たり、バナナの甘さもかわりマイルドな印象。そして、エネルギー系という言葉通り刺激も感じられ、エナジードリンク特有の飲んだ後に身体から力がみなぎるような感覚も得られる。

今回注目するのは、多くのエナジードリンクに入っているアミノ酸である「アルギニン」。スーパーアミノ酸とも言われ、成長ホルモン分泌などの様々な作用を持ち、同商品ではレッドブルと同等の300mg入りとなっている。「アルギニン」の効果を最大限に引き出すことで、飲み会シーズンを乗り切りたいところ。

人間にも相性があるように、栄養素にも相性があるもの。「アルギニン」は「シトルリン」と「オルニチン」、「亜鉛」の3つの栄養素で相乗効果が得やすい。

「シトルリン」は、「アルギニン」の成長ホルモン分泌効果に影響する。「シトルリン」は体内で「アルギニン」に変換され、一方で「アルギニン」の一部は「シトルリン」へと再変換。体内で「アルギニン」と「シトルリン」はペアで働き合うことから、セットで摂取することにより高い効果を生み出す。

「シトルリン」を多く含む食べ物は、ウリ科の野菜や果物 スイカ、メロン、きゅうり、ズッキーニ、冬瓜、ゴーヤなど。きゅうりの浅漬けやカットメロン、ゴーヤチャンプルーを食べれば摂取できる。

2つ目の「オルニチン」は、「アルギニン」と同じアミノ酸。肝臓の働きをサポートする作用があり、「アルギニン」との同時摂取で、運動による成長ホルモンの分泌と筋肉増強効果が高まるという研究結果がある。

「オルニチン」はしじみやエノキタケ、チーズ、パン、焼き明太子に多く含まれる。しじみの味噌汁やチーズサンド、なめたけ瓶詰めで十分の「オルニチン」を摂りたいところ。

最後の栄養素は、成長ホルモンの分泌が期待できる成分である「亜鉛」。相乗効果こそないが、同時に取ることにより、より高い成長ホルモンの分泌を期待。「朝バナナのむヨーグルト」に入っているビタミンCを同時摂取することで、亜鉛は分子の両側をアミノ酸に守られて、しっかりと体内に吸収されると言われる。

亜鉛はたらこや牛肉、納豆、牡蠣、レバー、卵に含有。たらこおにぎりや納豆巻、牛肉のおにぎり、卵サンド、レバニラなどが摂取メニューとなっている。

今回は「シトルリン」と「オルニチン」、「亜鉛」の3つの栄養素をしっかり摂れる「和食」「洋食」「中華」の朝食バリエーションを紹介する。

和食は「牛肉のおにぎり」と「ゴーヤチャンプルー」、「しじみの味噌汁」で、洋食は「レタスハムチーズサンドウィッチ」と「茹で卵」、「カットメロン」。中華は「レバニラの炒め物」と「春雨サラダ」、「玄米ごはん」、「きのこのスープ」となっている。

「アルギニン」を含んだ「朝バナナのむヨーグルト」と、紹介した朝食と一緒に食べることで忘年会シーズンを乗り切る体をつくろう。

忙しくて朝食を摂る時間がないというのなら、「乳酸菌」と「アルギニン」、「7種のビタミン」が摂取できる「朝バナナのむヨーグルト」だけでも流し込もう。

年末年始にかけて、忘年会や新年会などの飲み会の予定が立て続け…という40代男性は多いはず。しかし、翌日に大切な仕事を控えている場合は、二日酔いになることを恐れて心からお酒の場

を楽しめないこともある。そこで、飲み会翌日の二日酔いを防ぐ&早く回復するコツについて、管理栄養士の圓尾和紀さんにうかがった。

日本人の体に合った食事を提案する」という考えのもとに活動するフリーランスの管理栄養士。ファスティングマイスター。TVや雑誌の出演、講演、執筆、カウンセリングなどで活動中。「カラダヨロコブログ」は月間アクセス20万以上。

オルニチンのサプリを買ってみての感想を書いてみました。

まあ、そうですね～ アミノ酸の一種ということ覚えておけばいいかなと（笑）
それで、オルニチンの特色は、よく知られているのが肝臓から毒素を排出するといった解毒作用の促進ですね。
二日酔い予防のために使用されるチャンスが多い成分です。
あと、成長ホルモンを促進させてくれる働きもあるんですよ。

オルニチンは痩せやすい体にしてくれる？
オルニチンと聞くと最近ではしじみをイメージする人が多いですが、オルニチンのすごさはそれだけじゃありません。

なんとダイエットにも注目されているんですよ。

なぜなら、オルニチンには成長ホルモンの分泌を促進させる働きがあるからです。

成長ホルモンは筋肉生成にかかせないホルモンで、筋肉が増えれば増えるほど脂肪は燃焼しやすくなり、同時に基礎代謝も向上します。

このことから、オルニチンはダイエットに欠かせないと言われているんです。

確かに、ダイエットと基礎代謝はきってもきれない深い関係がありますからね。
基礎代謝が高くないと痩せたくてもなかなか痩せにくいですからね（笑）

オルニチンは成長ホルモンを増やすことで痩せ体質にしてくれると言われています。
一般的に二日酔い防ぐためによく飲まれるオルニチンですが
実はダイエットでも注目されているのをご存知でしょうか？

僕もつい最近 iherb.com で購入して飲んでるサプリなんですけど、少し学習したので
オルニチンのすごさやおすすめサプリについていろいろ説明したいと思います。

オルニチンとはたくさんあるアミノ酸のうちの遊離アミノ酸の一つです。
遊離アミノ酸ってどうなん？ってことですが、詳しくはこちら↓↓

遊離アミノ酸とは
必須アミノ酸や非必須アミノ酸のようにタンパク質を構成する以外にも、それとはまた別の働きをしていてくれるアミノ酸があります。
そういったアミノ酸の一つである「遊離アミノ酸」は、肝臓や筋肉だけでなく血液の中にも存在し、
その名前の通りタンパク質と結合せずにひとつのアミノ酸として体内を循環しています。

たとえば、体内のどこかでアミノ酸が足りないときには、血中のアミノ酸を取り入れてタンパク質の材料になります。
反対に遊離アミノ酸が多くなった場合は血中に放すことで、アミノ酸の貯蔵庫のような働きをしながら、アミノ酸の代謝をサポートしています。

遊離アミノ酸の種類

遊離アミノ酸には、「オルニチン」や「シトルリン」があります。それぞれ、どのような役割をもっているのでしょうか？

・オルニチン

シジミのエキスで知られているオルニチンは、肝臓のさまざまな働きをサポートしてくれます。
CMなどで「二日酔いにはコレ」といったキャッチフレーズがあるように、アルコールによる疲労を改善したり、
体内のアンモニアを尿素に変換したりというデトックス作用があります。
また、基礎代謝や成長ホルモンの分泌を促したり、免疫力をキープするといった肝臓の機能を高めてくれます。

オルニチンを豊富に含んでいる食品の代表といえばシジミですが、エノキダケ、マグロやヒラメ、チーズなどにも含まれています。といっても、シジミとエノキダケ以外の食品の含有量はわずかです。サプリメントなどを上手に活用してもいいでしょう。

・シトルリン

シトルリンは、血液の流れをスムーズに整える働きを担っています。血管を広げることで血流を促し、動脈硬化の予防、冷えやむくみの予防など。肌にしっかり栄養を運び、ターンオーバーを促すことから、美容面でもサポートしてくれるアミノ酸です。シトルリンはスイカやメロン、キュウリ、冬瓜などウリ科の植物に多く含まれています。その他、クコの実やニンニクなどにも含まれます。

参考サイト：<http://www.skincare-univ.com/article/011711/>

どうして二日酔いは起こる？

頭痛や吐き気などに悩まされる二日酔い。なぜ二日酔いになるのか、その原因ははっきりと解明されているわけではありませんが、次のようなことが関係しているのではと考えられています。

■脱水

アルコール摂取でからだの水分調節機能が乱れ、尿量が増える

■アセトアルデヒド

アルコール分解の際に発生するアセトアルデヒドが体内に蓄積する

■低血糖

肝臓がアルコール分解に集中するため、糖分が蓄えきれずにエネルギー不足になる

■胃酸過多

アルコールが胃腸粘膜に刺激を与え、胃酸の分泌が促進された結果粘膜に炎症を起こすなど。

二日酔い予防に効果的な食事の摂り方

■レーズンバターやナッツ類

脂質はアルコールの吸収を遅らせる作用がある。飲酒前に口にしておくのがオススメ。

■豆・豆製品

豆製品はアルコールを分解するのに必要なたんぱく質を豊富に含む食材。さらに、納豆にはアルコールの吸収を穏やかにするムチンという栄養素が含まれており、胃に入ったアルコールが穏やかに吸収されることにより、肝臓にかかる負担が軽減される。オススメメニューは冷奴、枝豆、オクラと納豆の和え物など。

■柿

柿に含まれるシブオールというタンニンがアルコールの分解を早め、カタラーゼという酵素がアセトアルデヒドを分解。オススメメニューは豆腐も摂れる白和え、ワインと合わせるなら柿とチーズの生ハム巻きも◎。

■ブロッコリーなどアブラナ科の野菜

ブロッコリー、カリフラワー、大根といったアブラナ科の野菜に含まれるスルフォラファンが、アセトアルデヒドを分解。オススメメニューはサラダやグリル、大根であれば浅漬け、カクテキなど。

■ごま

ごまに含まれるセサミンという成分がアルコールの分解を促進する作用がある。胡麻和えやごま油を使った料理をおつまみにしながら飲むのもオススメ。

二日酔い解消に効く食事はコレ！

水分と糖分を補給して、二日酔いの解消につなげましょう。

■飲み物

●スポーツドリンク：口当たりもよく糖分補給もできる

●トマトジュース：トマトに含まれるリコピンがアセトアルデヒドの働きを抑える

●フレッシュジュース：ビタミンCや糖分がとれるので、二日酔いの解消に効果的

●牛乳：セロトニンが気持ちを落ち着かせ頭痛を和らげる働きがある。胃粘膜保護効果も

■お味噌汁

水分と肝臓の機能を高める味噌が摂れる。具材はタウリンを含むあさり、オルニチンが豊富なしじみ、ムチンを含むなめこなどがオススメ

■クルクミンの多い食品（ウコン、カレー粉など）

クルクミンには肝臓の機能を高める働きがあるので、ウコン茶などで水分とあわせて摂れば、血中のアセトアルデヒド濃度を薄めることも。

■ツライ頭痛の原因は、「アセトアルデヒド」と脱水症状

圓尾さん「二日酔いの辛い症状といえば、吐き気や頭痛ですよね。これらの症状を引き起こす原因は、『アセトアルデヒド』。体内に入ったアルコールが分解される過程で発生する、毒性の強い物質です。アセトアルデヒドは分解されていき無害の酢酸になっていくのですが、分解する力には個人差があり、分解する力が弱い人は酔いやすく、二日酔いにもなりやすくなります。

しかし、分解する力が強い人も、許容量を上回るほど大量にアルコールを摂取すれば二日酔いになってしまいます。二日酔いになるかどうかは、アセトアルデヒドを分解できる体質と飲むお酒（アルコール）の量のバランスによって変わってくるのです。

また、アルコールには利尿作用が強い上、アルコールを分解するためには水分が使われます。そのため、アルコールを摂取しすぎた体は脱水状態になりやすく、脱水によって頭痛の症状が引き起こされることもあります」

■二日酔い防止に有効なのは「水」と「つまみ」と「自制心」

圓尾さん「二日酔いを防ぐための大前提は、『飲みすぎないこと』。身も蓋もないようですが、ご自身の体質以上のアルコール量を摂取しないように心がけることが大切です。厚生労働省は『飲酒のガイドライン』で1日に摂取するアルコールの適量を20g定めています。この量は、ビールだと中瓶1本、日本酒で1合、ワインで1杯強、ウイスキーでダブル1杯の量です。

とはいえ、飲む機会の多い40代男性にとって、毎回この量に飲酒量を抑えるのは難しいかもしれません。他の対策としては、『空腹の状態で飲まない』ことを気をつけましょう。飲み会が始まったらまずお通しやおつまみを食べ、ある程度お腹に食べものを入れてからお酒を飲むようにしてください。乾杯前に食べ物を食べるのが難しい場合は、飲み会の前にナッツや果物、おにぎり、ゆで卵などの手軽につまめるものを食べておくと良いですね。

また、魚介類には肝機能を向上させる機能を持つタウリンが含まれており、アルコールの分解を助けてくれます。飲み会中に食べる料理は、魚や牡蠣、タコ、イカなどの魚介類がオススメです。

このほか、お酒を飲む時に一緒にお水を飲むのも有効な手段です。血中のアルコール濃度が上がりにくくなり、悪酔いを防いだり、アルコールの分解を促進し脱水を防止する効果が期待できます。飲み会中に水を頼むのははばかれるという方は、飲み会の帰り道にコンビニに寄ってペットボトルの水を買い、水を飲みながら帰る習慣をつけましょう」

■それでも二日酔いになってしまったら…「しじみ」の力で回復

圓尾さん「どれだけ対策したとしても、二日酔いになってしまうこともあります。そんな時は、二日酔いを早く回復させる効果が期待できる食べ物や飲み物を積極的に摂るようにしてください。

たとえば、二日酔い対策の定番『しじみ』。オルニチンというアミノ酸が豊富に含まれており、肝臓の代謝経路を活発化させる効果があります。肝臓の解毒作用を向上させるタウリンも含まれていますよ。

頭痛がひどい時には、緑茶やコーヒーといったカフェインを含む飲み物を摂りましょう。カフェインの血管収縮作用によって、膨張した脳の血管が縮まり、頭痛を和らげてくれます。また、解毒作用のあるグルタチオンを含むトマトジュースも、二日酔いからの回復を早める効果が期待できます」

