

話題の食品^得情報

⑫タウリン

基本情報

名 称	タウリン（別名：2-アミノエタンスルホン酸）Taurine
タウリンは、魚介類に多く含まれる含硫アミノ酸で、ヒトでは心筋、筋肉、脾臓、脳、肺、骨髄などに存在している。一般に「血中脂質を改善する」「肝機能を高める」「血圧を下げる」といわれている。タンパク質の構成成分にならないアミノ酸であるが、代謝的に重要な役割を果たし、体内で合成される。過酸化物の消去剤であり、また神経修飾物質として作用する。 安全性：適切に経口摂取する場合は安全性が示唆されている。妊娠中・授乳中の安全性については信頼できる十分なデータがないため使用を避ける。 【有効性】 ・ うっ血性心不全および肝炎に対して有効性が示唆されている。 (独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2008/10/30 時点で調査できた素材の科学論文情報)	

話題：タウリンが効く！などと謳っているドリンク剤が沢山ありますが、タウリンって何にきくのですか？タウリン 2000mg 含有より 3000mg のほうがいいのでしょうか？多くとっても大丈夫ですか？

ドリンクの成分にも流行があり、チオクタン、アスパラ、グロンサンなどいろいろありました（現在もあります）。タウリンは1000、1200、1500、2000、3000mgと含有量を競い合っています。そこでタウリンの効き目は何？ということになります。

タウリンを多く含む食品として知られるカキ（牡蠣）は、昔からお酒の肴に食べると悪酔いせず、二日酔いもしないといわれていますが、経験的に効果が知られていたのでしょうか。

タウリンはヒトの体の中で、メチオニンやシステインなどのアミノ酸から作られますが、元となるメチオニンはヒトの生体では作られないので、食物から摂らなければなりません。メチオニンは代謝されて最終的にタウリンとなり、心臓、筋肉、肝臓、腎臓、脳など人体のあらゆる部分に存在し、それぞれの臓器が順調に働くように調整する役目をしています。大事な役目をする成分ですが、イカ、貝類、魚などの魚介類から簡単に摂ることができますので、あまり不足することはありません。魚介類をあまり食べない人はドリンク剤による補給も良いでしょう。ただし、ドリンク剤には糖分やカフェインがしっかり含まれていますので、何本も飲むことは勧められません。この意味ではタウリン3000など、一本あたりの含有量が多いものが良いと言えます。

タウリンの効果について、いろいろ期待されているようですが、はっきりと確かめられている効果はそう多くはなく、ヒトでは肝臓と心臓に対する効果くらいです。

タウリンは、実は「肝・循環機能改善剤」として医療用の医薬品としても使われています。肝臓で胆汁酸分泌を亢進させるほか、肝細胞保護作用、肝細胞賦活作用（肝細胞の再生促進、肝ATPの増加）を有しており、肝機能異常を改善します。また、タウリンは心臓に対し、心筋の収縮力を調節するとともに、心筋保護・心筋代謝改善作用を合わせ持ち、心機能の低下を包括的に改善させます。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)