

話題の食品^得情報

⑩オルニチン

基本情報

名 称	オルニチン
<p>オルニチンは、天然に広く存在する遊離アミノ酸のひとつで、食品中ではシジミに比較的多く含まれる。タンパク質中には通常存在しないが、生体内ではL-アルギニンから合成される。また、肝臓での尿素生成を行うオルニチン回路においてアンモニアと結合する中間体として重要である。俗に「成長ホルモンの分泌を促進する」、「筋肉合成や脂肪代謝を促進する」、「運動による疲労を軽減する」などといわれているが、ヒトでの有効性については情報が不十分である。</p> <p>有効性： ヒトに対する有効性については、消化系・肝臓、骨・筋肉などに関する多少の報告があるが、信頼できる十分なデータは見当たらない。</p> <p>安全性： ・経口摂取で適切に用いる場合、おそらく安全と思われる。 ・妊娠中における安全性については十分なデータがないので使用を避ける。</p> <p>・引用：（独）国立健康・栄養研究所 data-base（2009/09/15 時点で調査できた素材の科学論文情報）</p>	

話題：最近新聞の大広告で、「オルニチン」が宣伝されている。昔から肝臓に良いと言われていたシジミの“元気パワーの源”だとのことであるが、オルニチンはサプリメントで取る必要があるのか？

新聞などの広告では、シジミの写真とともにオルニチンの効用が記載されているので、原料はシジミかと思ってしまいますが、シジミとは全く関係のないものからつくられています。オルニチンの効用を語る際に引用されるのは、体内で出来た有毒なアンモニアを肝臓で尿素に変えて体外に排泄する（尿素回路）ために、オルニチンが重要な働きをするというものです。確かにそうなのですが、それは生命体としてごく普通の営みであって、オルニチンを取らなければ元気が無くなったり、肝臓が疲れたりすることはありません。オルニチンは生体内では必要に応じてつくられています。

血液中のアンモニアの大部分は、食事として取った蛋白質が腸管（消化管）内で、小腸粘膜や大腸内細菌により分解されて、産生されたアンモニアとされており、腸管から吸収されて肝臓に輸送されます。正常人では、肝臓のアンモニアを処理する能力の予備能が大きいので、通常は、アンモニア産生が増加しても、高アンモニア血症を来すことはほとんど無いとされています。

一般に、オルニチンの効用として「肝臓の働きを高める」「筋肉を強くする」「ダイエットに効果がある」などと言われてはいますが、ヒトが食べたときの信頼性のある報告は無いとされています。なぜ肝臓によいのか、元気の源なのかも分からないそうです。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)