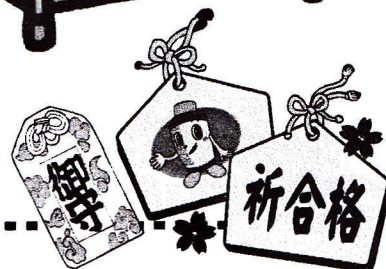


受験勉強にアミノ酸



どのくらいの時間で勉強疲れを感じるかは個人差がありますが、なんとなく疲れた、ヤル気がわからない、集中できない、といった状況になるのは、脳が疲れている証拠です。脳が疲労している状態では能率が落ちますから、いくら勉強しても身につかなくなって、もったいないことになっていきますね。脳というのは、とてもワガママなんです。というのは、脳がエネルギー源として使うのはブドウ糖だけだからです。ブドウ糖とは、お米などの主食類の主成分である炭水化物が体内で消化吸収されてできるものです。一日3回決まった時間に食事を摂れば、脳にエネルギーがたくさん蓄えられ、一定の血糖値が維持されて、脳が元気に働き、集中力もしっかりキープされることが期待できます。



なんでアミノ酸が必要なの？



中学・高校時代は成長期であり、勉強に、クラブ活動に、遊びにと最も忙しい時期ですので、必要な栄養素が不足する可能性があります。糖質が不足することはないと思われませんが、たんぱく質が不足するとさまざまな問題が生じます。たとえばBCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）というアミノ酸が集中力の維持に役立ちます。ロイシンには、エネルギーとして使われたブドウ糖を再び供給して再利用できるようにしてくれます。もうひとつ、脳の疲れをもたらす物質であるアンモニアを減らすことがポイントです。通常は肝臓で解毒されて尿素になり、やがて尿中に排泄されます。そこで、肝機能を強くする力があるアルギニンというアミノ酸を摂ると、疲れのもとであるアンモニアを早く体の外に排出してくれるようになります。したがって、BCAAとアルギニンを含んだアミノ酸を補給すれば、ブドウ糖を効率的に使えて脳の働きが活発になり、脳の疲れが軽くなって集中力が長時間持続し、勉強の能率がアップすることが期待できるというわけです。