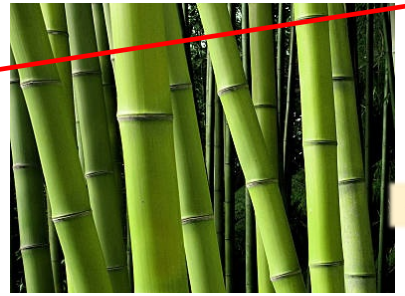
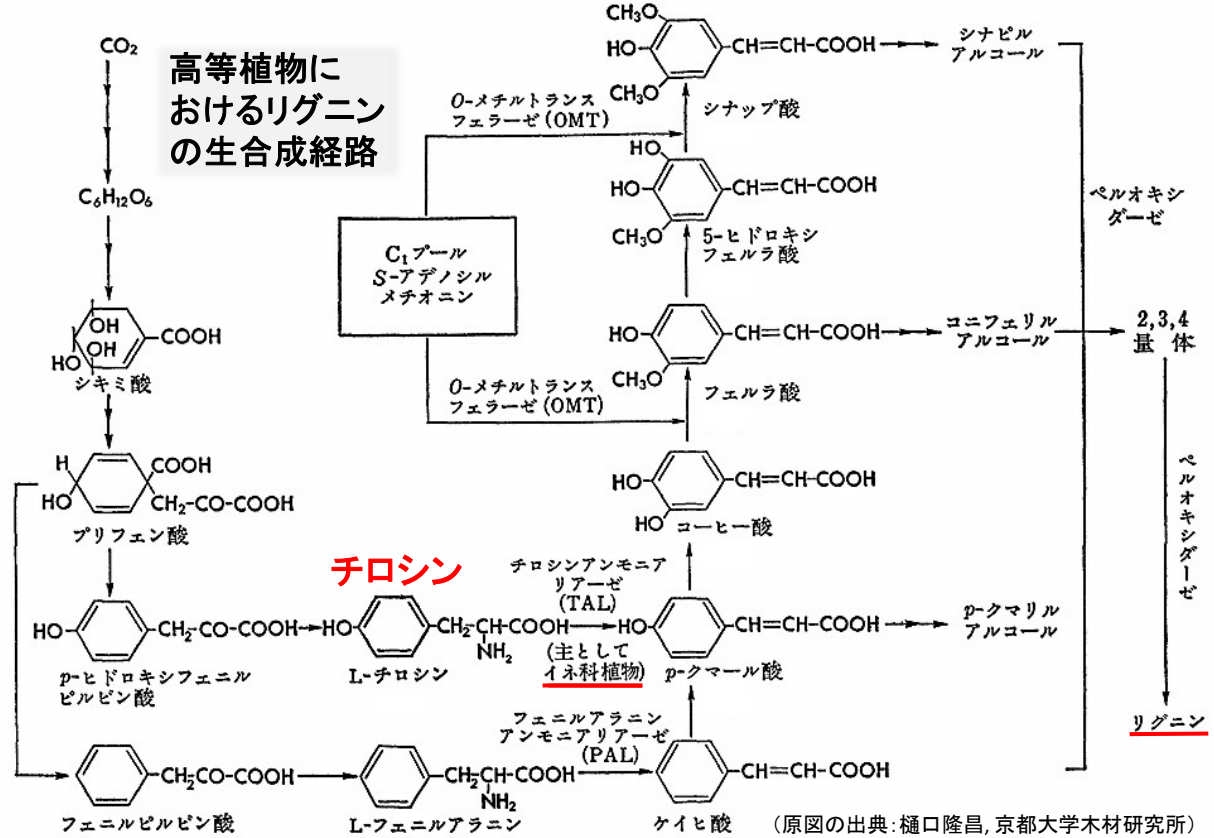
タケノコが5月病を防いでいた

タケノコの大きな特徴は、アミノ酸のチロシンの含有量が非常に高いことである。このチロシンはリグニン（木質素）の前駆物質として使われるが、タケノコの生長が著しく速いため、伸びたらすぐにリグニンを作れるように、予め多量に作って備蓄している。

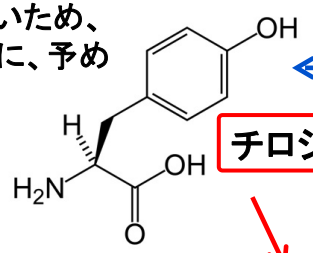


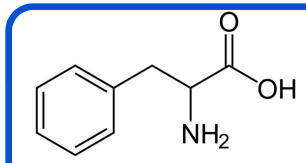


（原図の出典：樋口隆昌, 京都大学木材研究所）

人体におけるチロシンの代謝

チロシンは体内にてフェニルアラニンから変換されて作られるが、フェニルアラニンの摂取不足の場合はチロシン補給にて問題は解消される。





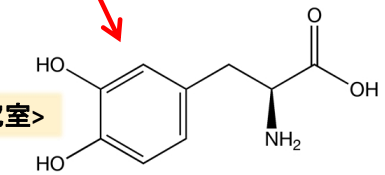
フェニルアラニン

必須アミノ酸

チロシン

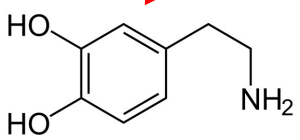
モノヨードチロシン（MIT）

ジヨードチロシン（DIT）

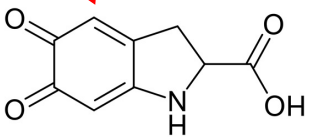


<作成：stnv基礎医学研究室>

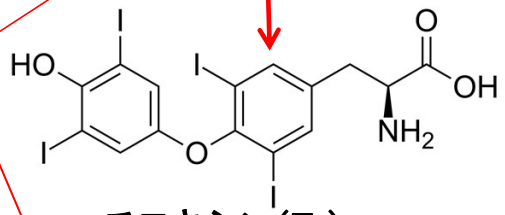
レボドパ（L-ドーパ）



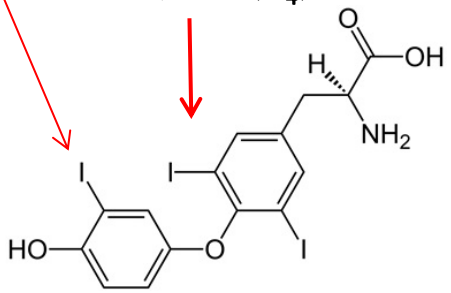
ドーパミン



ドーパクロム

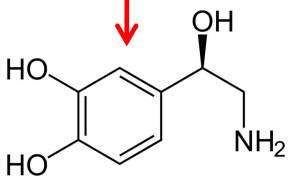


チロキシン（T_4）

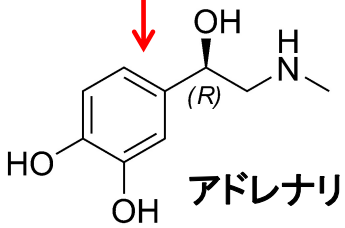


トリヨードチロニン（T_3）

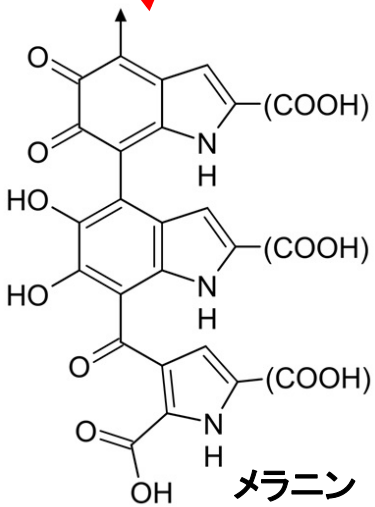
＜甲状腺ホルモン＞



ノルアドレナリン



アドレナリン



メラニン

チロシンの摂取によって、フェニルアラニン不足による抑うつ状態が解消され、集中力が高まり、エネルギーレベルや活力の低下が解消され、メラニン生合成不足による白髪の増加が解消される。