



スイカを1/7食べればシトルリン800mgが摂れる(1日の摂取目安量)

シトルリンは、体内においてアルギニンやオルニチンから変換されるため、最低限の量は賄われていると捉えることもできる。しかし、アルギニン(幼児期には準必須)の生合成能力は充分ではない。アルギニンを補うことは有効であるが、アルギナーゼによって5~8割が分解されてしまう。しかし、シトルリンは分解されずに末梢組織に到達し、末梢組織中のアルギニン濃度を高めることが出来る。特に、循環器系に問題を抱えている場合や、スポーツ選手などでは効果が著しい。

<作成:stnv基礎医学研究室>

