





41


鶏肉は疲労回復の特効薬であり、またビタミンAが多いというのは本当ですか？

A


イミダペプチドと呼ばれる成分が疲労回復を促します。ビタミンAは特に鶏皮・鶏レバーに多く含まれています。

 イミダペプチドは、正式には「イミダゾールペプチド」といい、ヒトや動物の骨格筋に存在するアミノ酸結合体です。長時間、翼を動かし続ける渡り鳥の筋肉中に高濃度に含まれ、手近な食品では、鶏胸肉に豊富に含まれていることがわかりました。

 イミダゾールペプチドは抗酸化作用があり、細胞機能の低下を防ぎ、疲労回復を促すことがわかりました。抗疲労効果が科学的に示された初めてのケースだそうです。

 同じビタミンでも、植物と動物由来では性質が異なる場合があります。ビタミンAは、野菜などにはβ-カロテンの形で存

在して必要なときに体内でビタミンAに変わりますが、動物性食品では「レチノール」として含まれ、はじめからビタミンAとして存在します。

 脂溶性ビタミンなので、脂身や皮の部分に多く含まれ、脂肪と一緒に食べると消化がよいので、手早く補給することができます。皮膚や粘膜の保護、眼の健康に寄与し、抗ガン作用もあるといわれています。

特に鶏皮、鶏レバーに多く含まれます。手羽先や皮付きのももローストなど皮付きのまま食べるようにすると、栄養源としての摂取が容易になります。



レチノール含有量のグラフ

