

## よくある、『コンクレバン』に対する質問

新聞や広告に載っている「オルニチン」というアミノ酸と、「コンクレバン」のアミノ酸とは、どちらの方が肝臓に良いのですか？ 両方飲んでも大丈夫ですか？



ツルガ薬局  
田邊 宗久

単刀直入に言うと、コンクレバンをお飲みになられているのであれば、オルニチンは体内で簡単に作れますので、オルニチンを追加して飲む必要性はないと思います。

まずオルニチンとは、シジミに多いとされている「遊離アミノ酸」の1つです。遊離アミノ酸とは、人間の体をつくっているアミノ酸(コンクレバン)とは異なって、血液中や脂肪内に存在して必要なときにすぐに働けるように準備されているものを言います。

オルニチンの最も主な働きは、肝臓内で体に有害なアンモニアを尿素に代謝することです。これにより、体の疲れや肝機能に良いと言われているのですが、実はコンクレバン(20種の天然アミノ酸)の中の「アルギニン」というアミノ酸があれば、オルニチンを自由に作る事ができるのです。

さらにオルニチンの他の働き(成長ホルモンや皮膚の新陳代謝を高める等)は、体内でオルニチンがアルギニンに変化して生じると考えられています。

ある文献では、「オルニチン13gとアルギニン4g(子供)、8g(大人)が同等の働きである(ただしこの量のオルニチンで摂ると消化管副作用が出るとの報告あり、アルギニンは特に報告なし)」とされています。(J. Endocrinol. Invest., 1993; 16: 521-525; J. Endocrinol. Invest., 1994; 17: 113-117; J. Lab. Clin. Med., 2000; 135: 231-237)

つまりオルニチンの働きはアルギニン(コンクレバン)でカバーできるばかりか、オルニチンで摂るよりもアルギニン(コンクレバン)で摂る方が効果的と考えることができます。



肝臓自体を見てみると、約2500億個もの細胞が集まって構成されています。この肝細胞1つ1つの原料になっているものは、コンクレバン(人体を構成する全20種のアミノ酸)であって、オルニチンの遊離アミノ酸ではできません。

また、コンクレバンには「肝臓加水分解物」が入っており、肝臓自身の働きも高めてくれます。

肝臓は「我慢の臓器」です。そして体は1つです。肝臓が弱るのは、肝臓だけの原因ではないのです。血液や筋肉、胃腸・心臓・腎臓、神経・ホルモンなどの原料になるコンクレバンで、体全体が良くなしないと肝臓もなかなか元気になってくれません。根本から丈夫に元気にしていくことが何より大切なことです。

