

L-カルノシン

L-カルノシンは、脳、心臓、皮膚、筋肉、腎臓、胃に存在するアミノ酸で、イミダゾールジペプチド（イミダペプチド）の一種です。

L-カルノシンは、2つのアミノ酸(アラニンとヒスチジン)の組合せからなるアミノ酸結合体（β-アラニル-L-ヒスチジン）です。

L-カルノシンは、細胞を糖化反応（グリケーション）と、フリーラジカル（遊離基）の損傷から保護するという、2つ作用によって、健康的な老化（アンチエイジング）と、細胞の若返りをサポートします。

糖化反応（グリケーション）は、タンパク質や脂質が、糖と結合する反応のことです。

糖化されたタンパク質は、その働きを損なう恐れがあり、老化の促進、ゲノム（遺伝子）の保全、細胞機能の損失に関係があるとされております。

L-カルノシンは、フリーラジカルによる細胞の損傷（脂質過酸化反応）を減少させ、老化が進行する間も、細胞膜を安定させることにより、脳機能を支援します。

その他、L-カルノシンは、筋肉の瞬発力を向上させる作用があるとされております。

L-カルノシンは、哺乳類の筋肉、骨格に存在している成分で、特に渡り鳥の胸肉、マグロやカツオなどに多く含まれております。

渡り鳥や、マグロ、カツオが、長期間、動き続けられるのは、筋肉に含まれるカルノシンの働きによるものとされております。

イミダゾールジペプチド(アンセリン・カルノシン)は私たちの筋肉の中で作り出される物質で、活性酸素を抑える力を持っています。

イミダゾールジペプチドは人間と同じように動物の筋肉の中にもあります。特に時速 100km 近くで泳ぎ続けるカツオやマグロ、数千キロも不眠不休で飛び続ける渡り鳥などの鳥類の筋肉の中に多く含まれているので、その運動能力を支えている物質と考えられています。

カルノシンは 1900 年に、アンセリンは 1929 年に動物の筋肉組織から発見されました。

様々な試験研究により、イミダゾールジペプチドは老化防止（アンチエイジング）や疲労軽減に効果があることがわかってきました。

老化は活性酸素などによる体内の細胞死が起こす現象だと考えられます。

活性酸素を抑える力があるイミダゾールジペプチド(アンセリン・カルノシン)は抗酸化剤と呼ばれています。

イミダゾールジペプチドは、動物から取り出せる抗酸化剤です。

昔から鶏スープは「万病に効く」効果があると言われ、さまざまな料理に使われてきました。中華料理には鶏スープは欠かせません。日本料理にも「水炊き」「とり鍋」などの鶏料理があります。