



皆さん、こんにちは。11月号では山村保健師が「睡眠」についてお伝えしました。その中でご紹介していたセロトニンを作る材料である「トリプトファン」について今月号では、食事の面から「睡眠」をサポートできるようお願いしていききたいと思います。

○トリプトファンとは

トリプトファンは必須アミノ酸のひとつです。体内で合成することができないため、食事等からの摂取が必要となるアミノ酸です。このトリプトファンは肉や魚にも含まれているのですが、動物性たんぱく質に含まれるBCAAというアミノ酸がトリプトファンの脳への取り込みを妨げてしまうため、植物性たんぱく質からの摂取がおすすめです。

しかし、動物性たんぱく質も炭水化物とビタミンB6と一緒に摂ると、血糖値が上昇してBCAAが筋肉に作用し、合成が促進されます。やはり、日々の食事はバランスよくというのが大切となります。

○1日に必要なトリプトファンの量について

トリプトファンの1日あたりの必要量は年齢によって、異なります。左の表を確認すると体重1kgに対して1日どれくらいトリプトファンが必要なのか分かります。皆さんも自分で計算して、確認してみましょう！
例) 20歳50kgの人の場合 $50(\text{kg}) \times 4.0(\text{mg/kg/体重/日}) = 200\text{mg/日}$
この量は焼き鮭1切れ(100g)で1日の必要量が摂取可能です！

トリプトファン必要量

年齢	必要量 (mg/kg/体重/日)
0.5	9.5
1~2	6.4
3~10	4.8
11~14	4.8
15~17	4.5
18以上	4.0

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準」
(2020年版,P119)



○食品に含まれるトリプトファンの量について

トリプトファンが多く含まれている食品は主に肉類、魚類、大豆製品、乳製品、穀類、卵などがあります。また野菜では、ブロッコリーをはじめとするアブラナ科の野菜に多く含まれています。果物のバナナはトリプトファン含有量だけを見ると多くはないものの、セロトニンを作る材料であるトリプトファンだけではなく、その合成に必要なエネルギー源である炭水化物と合成を促進するビタミンB6も含んでいるため、とてもおすすめの食品です。また、かつお節やツナ缶も料理に取り入れやすくおすすめです！

○トリプトファンはいつ摂るのがおすすめ？

トリプトファンは脳に到達するまでにある程度の時間が必要となるため、朝食に摂取するのが一番効果的です。朝に食べたものが夜の良質な睡眠を作っています。「朝は時間がない」、「食欲があまりない」という人もいますが、左の表を参考に1品からでもぜひ朝食に取り入れてみてください。ご飯、味噌汁、焼き魚、納豆といった理想的な朝食はトリプトファン摂取の目的からもベストなメニューです。

食品中のトリプトファン含有量 (可食部100gあたり)

食品	含有量(mg)
白米	85
木綿豆腐	100
ブロッコリー	59
ゴールドキウイ	38
バナナ	10
しろさけ	270
かつお	310
鶏ささみ	300
卵	190
牛乳	46

文部科学省：「食品データベース」