

## ヒスチジンとは？

作者： mikko

2011年 6月 08日(水曜日) 11:10 -

---

ヒスチジンとはタンパク質を構成する塩基性アミノ酸の一種です。ヒスチジンが分解されヒスタミンへ変換されますとヒスチジンは血液により脳に運ばれて脳内で変換酵素(ヒスチジン脱炭酸酵素;HDC)によりヒスタミンに変換されます。ヒスチジンが満腹中枢の一つであるヒスタミンニューロンに作用すると、摂取抑制作用があると考えられています。脂肪細胞で交感神経を刺激、脂肪分解を促進、そして体脂肪減少や肥満防止に効果があると考えられています。またヒスチジンはタンパク質を構成する体内では合成できないため、食品やサプリメントで摂取する必要があると考えられています。ヒスチジンダイエット食品専門店[http://tsuhan\\_land.realcoms.co.jp/e1/](http://tsuhan_land.realcoms.co.jp/e1/)