



「肝臓にいい」で有名なオルニチン

——その本当の働きとは？

「シジミ〇〇個分のオルニチン配合！」

そんなキャッチコピーを一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか？

「オルニチン＝肝臓にいい」というイメージが広く知られるようになりましたが、実際にはもっと多様な働きがある成分です。

今回は、そんなオルニチンの正体と健康効果、上手な摂取方法までを分かりやすく解説します。

■オルニチンってどんな成分？

オルニチンは、アミノ酸の一種ですが、他のアミノ酸とは違ってタンパク質を構成しない「遊離アミノ酸」に分類されます。

体内では主に肝臓で重要な働きをしており、尿素回路（オルニチンサイクル）の中で、アンモニアの解毒を助けています。

■オルニチンの主な健康効果

・肝臓の働きをサポート

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、気づかないうちに疲れていることも多い場所。オルニチンは、肝臓内で発生する有害なアンモニアの分解を助けることで、肝機能の維持をサポートします。

特にお酒をよく飲む人や、脂肪肝が気になる人に注目されている成分です。

・疲労回復の促進

アンモニアが体内に蓄積すると、だるさや疲れを感じやすくなります。オルニチンはアンモニアを分解し、筋肉疲労や倦怠感を軽減する効果があるとされ、アスリートや受験生のサポートにも使われています。

・成長ホルモンの分泌促進

一部の研究では、オルニチンが成長ホルモンの分泌を促す作用があることも報告されています。これにより、筋肉の修復、代謝の活性化、睡眠の質向上などが期待されています。

・睡眠の質を改善する可能性も

ストレスや過労による睡眠の質低下に対し、オルニチンの摂取が自律神経の安定や睡眠

の質向上に寄与する可能性も示唆されています（まだ研究段階ではありますが、機能性表示食品でもこの用途で使われています）。

■含まれている食品は？

オルニチンが豊富に含まれていることで有名なのは、シジミです。

食品 オルニチン含有量（100gあたり）

シジミ 約10～15mg（乾燥状態で増加）

ヒラメ 約2～3mg

チーズ 約1～2mg

ただし、食事だけで十分量を摂るのは難しいため、サプリメントや機能性飲料の利用も現実的な選択肢です。

■摂取の目安と注意点

健康効果が期待される摂取量は、1日あたり400～1000mg程度とされています（目的によって異なります）。

サプリやドリンクで摂る場合、この範囲を目安に選ぶとよいでしょう。

オルニチンは比較的安全な成分とされていますが、過剰摂取は避けましょう。「飲みすぎた翌日の対策」としてのピンポイント利用が理想的です。

■まとめ

「休肝日」をサポートする相棒としてオルニチンは、単なる「肝臓サポート成分」ではなく、疲労回復、ストレス緩和、ホルモン調整といった幅広い健康効果が期待される成分です。

- ・飲み会が続いたとき
- ・なんだか疲れが抜けないとき
- ・スッキリ目覚めたい朝

そんなときこそ、オルニチンを味方につけてみてはいかがでしょうか？

日常の中でうまく取り入れることで、がんばりすぎない体調管理を目指しましょう。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2026年3月