



タウリンは本当に「元気の源」なのか？

——その健康効果と正しい付き合い方

「タウリン〇mg 配合！」

栄養ドリンクのCMでおなじみのこのフレーズ、誰もが一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。でも、タウリンって実際に何をしてくれる成分なのか、意外と知られていないのが現実です。

今回は、そんな「元気の成分」タウリンの正体と、私たちの健康に与える影響について深掘りしていきます。

■タウリンとは？

タウリンは、アミノ酸の一種ですが、タンパク質を構成しない「遊離アミノ酸」です。つまり、肉体を構成するブロックのような役割ではなく、調整役・サポート役として体内でさまざまに働く存在です。

主に体内では、心臓、脳、肝臓、網膜、骨格筋などに多く存在し、生体機能の維持に関わっています。

■タウリンの健康効果

1. 肝臓の機能をサポート

タウリンには、胆汁酸と結合して胆汁の分泌を促進する働きがあります。これによって脂肪の消化がスムーズになり、肝臓の負担を減らす効果が期待されます。

実際、肝障害のある人にタウリンを投与すると、肝機能指標（GOT、GPT）が改善されたという臨床研究もあります。

2. 血圧の調整作用

タウリンには交感神経の過剰な興奮を抑える作用があり、それによって血圧の安定にも寄与します。

ナトリウムの排出を促すことで、塩分の取りすぎによる高血圧のリスクも低減される可能性があります。

3. 疲労回復・持久力の向上

細胞内のカルシウム濃度を調節する働きがあり、筋肉の収縮や神経伝達のサポートにも関与します。

このため、タウリンは持久力の向上や疲労軽減に役立つとされ、アスリートにも注目され

ている成分です。

4. 視機能・脳機能の維持

網膜や脳に豊富に含まれており、視力の維持や神経の安定にも関係しています。タウリンが不足すると視覚障害や発達異常のリスクがあるとする研究もあります。

■どんな食品に含まれている？

タウリンは、主に動物性食品に多く含まれています。

食品	タウリン含有量 (100g あたり)
タコ	約 1300mg
イカ	約 1000mg
アサリ	約 800mg
カツオ・マグロ	約 600～800mg

とくに魚介類に多く、日本人の食文化では自然と摂取しやすい成分とも言えます。

■サプリや栄養ドリンクでの摂取は？

一般的な栄養ドリンクには、タウリン 1000mg～3000mg 程度が配合されています。これは一時的な疲労回復や、体調不良時のサポートとして有効とされています。

ただし、糖分やカフェインも含まれていることが多いため、過剰摂取や常用は避けたいところ。純粋なタウリン粉末や錠剤タイプのサプリメントであれば、必要なときだけピンポイントに使うことができます。

■注意すべきこと

タウリンは比較的安全性が高く、過剰摂取による重篤な副作用の報告はほとんどありません。ただし、以下には注意しましょう：

カフェインとの組み合わせ：タウリンは鎮静的作用、カフェインは覚醒作用。両者のバランスによって、効果に個人差が出やすくなります。

糖分との併用：栄養ドリンクで糖分を取りすぎると、血糖値や中性脂肪が気になることも。

■まとめ

タウリンは「**隠れた調整役**」

タウリンは、表に出にくいながらも、体内のバランスを保ち、さまざまな健康維持を支える「**縁の下の力持ち**」。

「疲れたら飲む」だけでなく、肝臓や心臓、脳、目の健康を守る栄養素としても見直されつつあります。

サプリメントや食品から無理なく取り入れて、“なんとなく不調”の改善に役立ててみてはいかがでしょうか。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月