

Eat Well, Live Well.



疲労感軽減アミノ酸ミックス

「Amino HB」

✓ 「Amino HB」とは



- 「Amino HB」は**ヒスチジン**と**ビタミンB6**からなるスペシャルティ素材です。
- ヒスチジンが**ヒスタミン神経機能の低下を改善し、疲労感を軽減**します。
- 特許出願中です。

※ Amino HB[®] は味の素(株)の登録商標です。

✓ ヒスチジンの抗疲労効果の作用機序

睡眠不足、ストレスでヒスタミン神経が過活動し、
脳内ヒスタミン量が一時的に減少

ヒスチジンの経口摂取

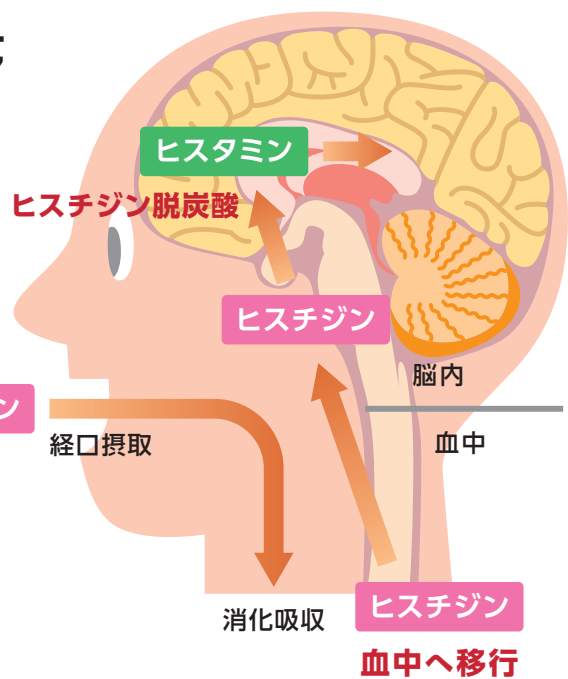
脳内へのヒスチジン移行

脳内でヒスタミンに変換

ヒスタミン神経系の活性化

前頭前野への投射

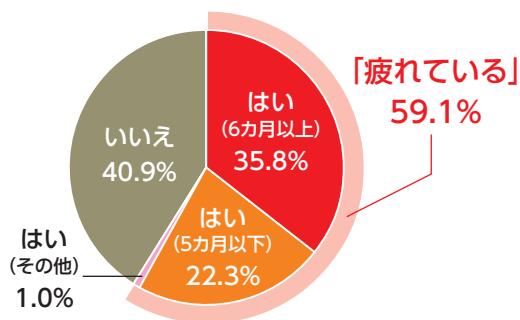
疲労感の軽減



※ビタミンB6はヒスチジンの働きを助けます

✓ 健康の悩みの上位にある“疲労”

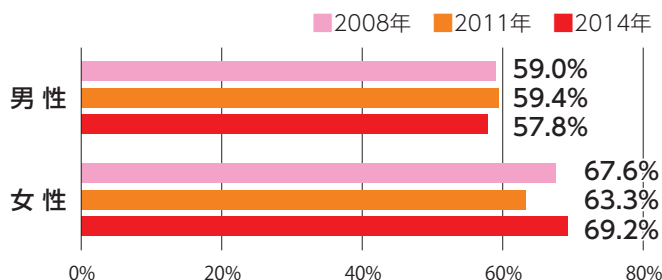
Q. あなたは疲れを感じていますか？



出典:厚生省疲労研究調べ(1990年) n=3,015

Q. 健康に関して気になっている事は？

(肉体疲労・体のだるさ・精神疲労・肩こりのいずれか)



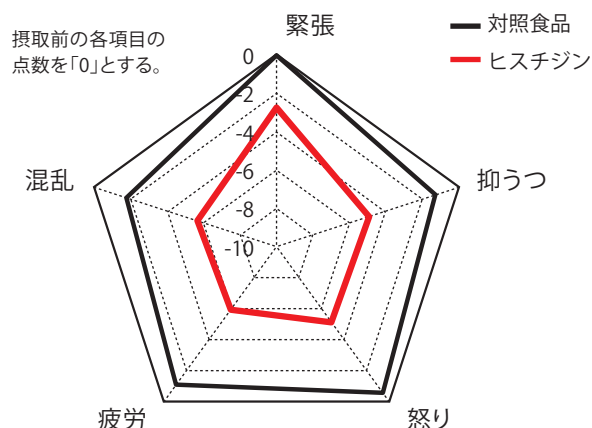
男性6割、女性7割が「疲労」に関する悩み

出典:味の素「健康ウォンツ調査」

疲労感軽減と頭の冴えに 「Amino HB」

① 疲労感軽減 (POMS)

2週間摂取前後の気分(5尺度)の変化

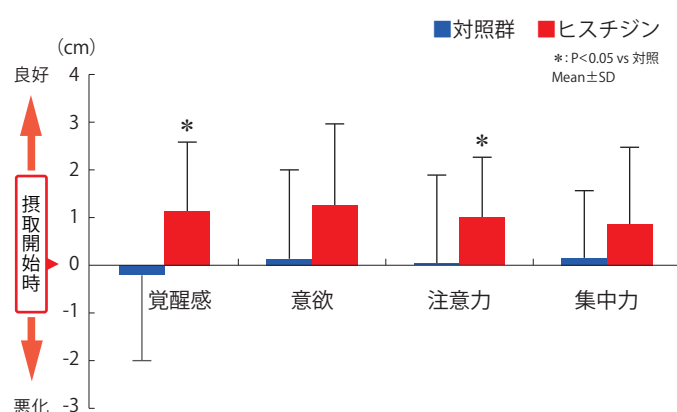


POMS(profile of mood states):

気分尺度質問票。企業のメンタルヘルスクア、心療内科カウンセリング、スポーツ選手の身体的疲労度チェック等に使用される。

② 疲労にともなう感覚の緩和 (VAS)

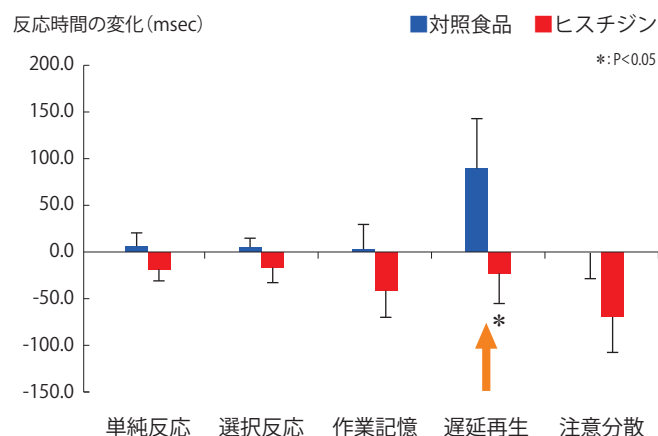
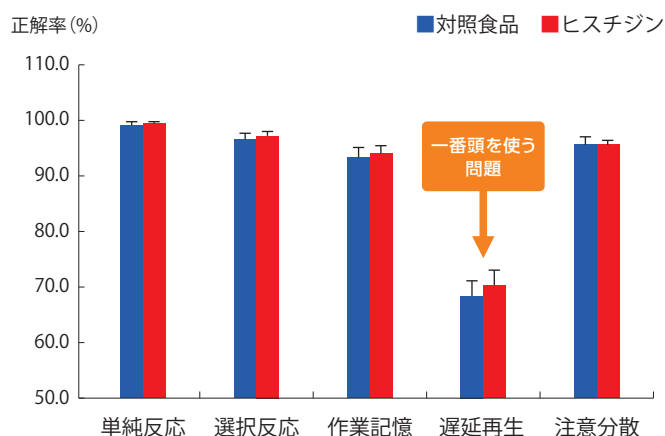
(頭が冴えない・注意力低下)



VAS(Visual analogue scale):

10cm線分上に人の「感覚」を記す測定法。覚醒感や注意力、集中力などの脳の働きの実感を測定。

③ (単純な記憶や判断を必要とする) 作業の効率向上 (Cog Health)



● 試験方法 疲労度が高く、睡眠に不満を感じている中高年男性20名にヒスチジン1.65g/日×14日間(朝食後摂取)を摂取させ、アンケート調査により疲労感や頭の冴え等について、パソコン画面上での簡単なトランプゲームにより作業効率について調査した。

Ikuko Sasahara et al., The effect of histidine on mental fatigue and cognitive performance in subjects with high fatigue and sleep disruption scores, Physiology & Behavior 147 (2015) 238-244

味の素株式会社 〒104-8315 東京都中央区京橋1-15-1

《お問い合わせ先》味の素ヘルシーサプライ株式会社

アミノ酸営業本部/〒104-0031 東京都中央区京橋1-19-8 京橋OMビル6階 TEL:03-3563-7581 FAX:03-3567-0059

<http://www.ahs.ajinomoto.com/>

“疲労感軽減アミノ酸ミックス「Amino HB」” 作成日: Sep.25.2017 改定日: Mar.31.2019