

必須アミノ酸	バリン	筋肉修復・疲労回復	イソロイシン、ロイシンと同様にBCAAに含まれるアミノ酸。「ペンタン酸」とも呼ばれ、筋肉のエネルギーとして欠かせない栄養素です。また、血中内の窒素バランスを整える効果もあるとされ、筋肉修復や疲労回復などにもつながっています。
	ロイシン	筋肉維持・強化	イソロイシンと同様に、BCAAに含まれるアミノ酸の一種です。タンパク質の分解を抑える働きがあるとされ、筋肉を維持・強化する効果・効能があります。また、肝機能を助ける働きも期待されているので、飲みすぎたときや疲れたときなどに摂りたい栄養です。
	イソロイシン	筋肉疲労回復	「BCAA（バリン、ロイシンなど）」に含まれるアミノ酸の一種です。皮膚のアンチエイジング、筋肉疲労の回復などの効果・効能があります。特に、肌や髪の毛の重要な成分の1つとされているので、肌年齢などを若返らせる働きが期待されています。
	ヒスチジン	ダイエット	ヒスチジンは「ヒスタミン」の合成に使われるアミノ酸です。ヒスタミンが脳内に入ると、中枢神経に働きかけて満腹感を感じさせる効果・効能があります。その為、ヒスチジン（ヒスタミン）を摂取することで食欲が抑制、ダイエットにつながるとされています。
	リジン	集中力UP	体内のタンパク質の約2～10%を占める、身体作りには欠かせないアミノ酸です。その為、身体の成長や免疫機能（抗体）の生成などの効果・効能があります。脳の活動機能にも影響する栄養素とされることから、集中力UPにも効果が期待できます。
	メチオニン	細胞の免疫力UP	医薬品の原材料としても活用されるアミノ酸。抗酸化作用のある「セレン」を各細胞まで届ける働きがあるとされ、細胞の免疫力向上、老化防止が期待できます。また、肝臓の働きを助け、代謝機能の促進にもつながるとされています。
	フェニルアラニン	脳の働きを高める	人工甘味料（アスパルテーム）の原材料としても利用されるアミノ酸です。甘味料につながるからか、脳と神経細胞との情報伝達を助ける働きが。砂糖などとは異なり、血糖値を上げずに脳の働きを高める栄養として注目されています。
	トレオニン	食欲不振・胃炎の症状緩和	現在もっとも新しく発見されたアミノ酸です。胃酸の分泌を助け、食欲不振や胃炎などの症状を和らげる効果・効能があります。コラーゲンを生成するのに欠かせない栄養素として、美肌効果の期待できる栄養素と言えます。
	トリプトファン	代謝や睡眠の改善	アミノ酸の中でも、特に「組織内貯蔵率」が低いとされています。主に、タンパク質を合成するとき、各栄養素の合成速度を速める効果・効能があります。脳内物質の「セロトニン」の合成にも欠かせないもので、代謝や睡眠の改善などが期待できます。
非必須アミノ酸	アルギニン	成長期のホルモン分泌を助ける	特に、幼児期には体内で合成しづらいとされるアミノ酸です。成長ホルモンの分泌を助ける働きがあるとされ、成長期の体の発達や免疫機能の充実には欠かせない栄養素です。血管拡張作用もあるので、生活習慣病予防も期待できます。
	シスチン	美肌効果	「ケラチン」と呼ばれるタンパク質の合成に欠かせないアミノ酸です。ケラチンは髪や爪などを健康的に、美しく保つのに欠かせない成分。また、メラニン（シミの原因）を抑制する酵素を助ける効果・効能もあるとされ、美肌効果にも注目です。
	チロシン	集中力UP	ドパミンや神経伝達物質、ノルアドレナリンやアドレナリンなどの合成には欠かせないアミノ酸。特に、アドレナリンには脳の覚醒状態を維持し、集中力を高める働きがあります。受験前や試合前など、集中力を維持したいときにおすすめの成分です。
	アラニン	二日酔い予防	脳や筋肉のエネルギーの合成に関わるアミノ酸です。脳や筋肉のエネルギー源として持久力（集中力）を高めたり、筋細胞の減少を抑えたりなど。アルコールに含まれる「アセトアルデヒド」の分解を助け、二日酔い予防にも効果的です。
	グルタミン酸	筋肉増強・消化器官サポート	体内でもっとも多く割合を占めているアミノ酸。アラニンなどと同様に筋細胞の分解を抑制し、筋肉増強を助けます。また、「腸管」のエネルギー源としても役割もあるとされ、消化器官のサポート、免疫向上に欠かせない栄養素です。
	アスパラギン酸	脳の学習効果を高める	アスパラガスから初めて発見された物質として命名されたアミノ酸です。カルシウムやマグネシウム、カリウムなどのミネラル類と結びついて体内に運ぶ働きが。「興奮性神経伝達物質」としての役割もあり、脳の学習効果を高めるとされます。
	グリシン	睡眠・美容効果	睡眠と深い関係があると言われているアミノ酸。「深部体温」を下げる効果があるとされ、睡眠の質を高めてくれます。また、コラーゲンのおよそ3分の1を占める栄養素でもあり、肌のハリや弾力を取りもどすなど美容効果も期待できます。
	セリン	不眠・記憶力・集中力UP	「アルツハイマー病」の予防に期待されているアミノ酸です。脳のエネルギーとなるブドウ糖を運ぶ働きがあるためです。ブドウ糖を脳に運ぶことで記憶力を向上させたり、集中力を高めたりする効果・効能があります。不眠症の改善効果もあると言われています。
	プロリン	血管・筋肉・肌・骨の生成	グリシンと同様に、コラーゲンを形成する主要なアミノ酸です。その為、血管や筋肉、肌や骨などの生成には欠かせません。特に、「接着剤」のような働きがあり、適量を摂取することによりコラーゲンが安定することが確認されています。
	ヒドロキシプロリン	美肌効果	プロリンと同等の構造を持つコラーゲン特有のアミノ酸で、線維芽細胞におけるコラーゲンの産生を促進したり、表皮細胞の増殖を促進したりする効果があります。体内でも特に皮膚、腱、骨に多く存在し美肌効果が期待できます。
ビタミン	ビタミンA	視力維持・肌ハリ向上	「レチノール」「レチナール」「レチノイン酸」の総称したビタミンです。ビタミンAの一種であるレチノールには、「粘膜」を健康的な状態に保つ効果・効果があります。特に、視力の維持や皮膚のハリ、身体全体の抵抗力（免疫力）の向上が期待できます。
	ビタミンB1	脳神経の働き向上	末梢神経に異常をきたす「脚気（かっけ）」の予防には欠かせないビタミン。脳神経（末梢神経）の働きを助ける効果があるとされています。また、ビタミンAと同様に、目や皮膚などの粘膜の健康維持には欠かせない栄養素です。
	ビタミンB2	疲労回復・集中力向上	黄色い色素をしたビタミンです。ビタミン剤を摂取した後、尿が黄色くなるのもビタミンB2が含まれているため。糖質や脂質、タンパク質からエネルギーを生成する働きがあり、代謝を高めることで疲労回復や集中力向上などが期待できます。
	ビタミンE	老化・生活習慣病予防	「若返りのビタミン」とも呼ばれているビタミン。体内に存在している脂質の酸化を抑制する効果（抗酸化作用）が。抗酸化作用は活性酸素の働きを抑えるとされているので、老化や生活習慣病を予防する効果があると言われています。