

# 健康管理の一方法（食べる事）

市川治療室 No.414.2023.02

## 第一部

例えばインフルエンザ・ウイルスの大きさは10,000分の1mmで、喉や鼻などの粘膜細胞から侵入します。

侵入後約20分でその細胞は破壊され、新たに生成された200~300の新しいウイルスが流出し他の細胞に取り付き入り込み更に新たにウイルスを生成するということを繰り返します。

つまり20分毎に数千・数百万のウイルスを作り出し12時間後には最初のウイルスから10の73乗個のウイルスが新生されることとなります。

## 健康自主管理①グルタチオン

食事に摂取する栄養素・グルタミン酸、システイン、グリシン（全てアミノ酸＝タンパク質）は体内で結合してグルタチオンが生成されます。

グルタチオンについては炎症管理（調節）やウイルス感染予防に有効との研究があります。

グルタチオンの血中濃度が低い（不足気味）人が新型コロナウイルスに感染した場合、症状が重症化しやすいという発表もあります。

高齢、II型糖尿病、肥満、癌、呼吸器、肝疾患などの慢性疾患ではグルタチオンが欠乏しているとの調査発表もあります。基礎疾患を持っている高齢者は感染症に要注意ということですね。

グルタチオンは生体内で産生されるものですから、普段から産生に必要な栄養（グルタミン酸・システイン・グリシン）の摂取を意識することが重要です。具体的には乳製品や鶏卵の摂取です。

グルタチオンは、生のアスパラガスやアーモンド、ホレン草、クルミ、ニンニク、トマト、キュウリなどに含まれていますが吸収はあまりよくありません。

## 健康自主管理②アルブミン

東京都健康長寿医療センター研究所は以下の様な調査研究を発表しています。

- ① 一般に高齢になるほど肉類や油脂類の摂取量は下がる。
- ② 肉類や油脂類の摂取量が下がると栄養状態の指標（ヘモグロビン値・アルブミン値・コレステロール値）も下がる。
- ③ 肉類や油脂類の摂取を勧めると高齢であってもその摂取量は増える。
- ④ 肉類や油脂類の摂取量が増えると栄養状態の指標も上がる。
- ⑤ 100才老人の食事内容を調査すると、動物性タンパク質（肉・魚・卵・牛乳）などを頻繁に摂取している。
- ⑥ 早期に死亡した高齢者や生存していても衰えが目立つ人達の食事は、動物性タンパク質の摂取が少なく菜食中心である。

アルブミンは老化・要介護の指標であり、健康余命を延長する要因です。アルブミンは「筋力」「バランス力」「歩行速度」にも関係があります。

体内のアルブミン値を低下させない、上昇させるには動物性タンパク質が有効です。

## 健康自主管理③動物性タンパク質

タンパク質の不足は以下のような健康不具合の下地になると言われていますので要注意です。

- ① 身体の構造上の問題…ギックリ腰・貧血・高血圧・胃下垂など
- ② 身体の代謝上の問題…感染症・胃腸障害・疲労感など

低カロリーや低動物性タンパク質摂取、低脂肪摂取の国に長寿国は存在しません。  
低動物性タンパク質・低脂肪摂取という食事は一般に開発途上国の食事形態であり、戦前の日本の食事形態とも言えます。

毎日の必要不可欠な行為（食べる事）は健康の自主管理方法の一つですね。