

## たんぱく質・その2

市川治療室 No.369.2019.05

ヒトの身体は20種類のアミノ酸（たんぱく質）で構成されています。

アミノ酸の組成割合がヒトの身体を構成するアミノ酸と同じ割合であればその食品のたんぱく質の良質度は100点（プロテインスコア100）とされます。

プロテインスコア80以上の食品は「鰹・秋刀魚・カシキ・イカ・ロースハム・プロセスチーズ・牛乳・鶏肉・ソバ」などで、プロテインスコアが100となると「鶏卵・ソバ」くらいです。

畑の肉と言われる大豆は、プロテインスコアは55ですから単体では良質なたんぱく質源とは言えません。

プロテインスコアの低いたんぱく食品は、その食品に不足しているアミノ酸を多く含むたんぱく食品と一緒に摂取するとプロテインスコアは上がります。

ですが、どのアミノ酸が不足しているかを知り、そのアミノ酸を余計に持っている食品を捜して取り合わせしなくてはならず簡単なことではありません。

食品に含まれるたんぱく質の量と良質度（プロテインスコア）を考慮した場合、例えばたんぱく質を10g 摂取するには食品を次の様に食べなくてはなりません。

米飯・・・約250g    食パン・・・約 1斤    牛乳・・・約500cc    卵   ・・・約1.5 個  
豆腐・・・約 5丁    牛肉・・・約 85 g    プロセスチーズ・・・約50g

たんぱく源としての「肉食」については、日本では古来から伝統的に動物の肉を食べることはタブーとされてきましたが、江戸時代になると「肉」を食べさせる専門店が現れだし、江戸末期には相当数あったようです。

ただ、肉を食べるという言葉は使われることがなく、表向きは「薬食い＝薬を食べる」というような表現だったようです。

なんとなく「肉を食べると元気がでる」＝「肉を食べることは滋養強壮」ということが認識されていたのでしょう。特に「猪」は「山くじら」と呼ばれて江戸庶民が食べていたようです。

文明開化とともに、「牛鍋」や「すき焼き」が広まりましたが、肉食が一般化したのは戦後とされています。

そして昭和30年代から西欧の食文化が本格的に入りだし、昭和50年ころまでは肉の摂取量が増えてきました。

たんぱく質が欠乏していると全身的に悪影響が表われます。また、ストレスは身体のたんぱく質を異常に消費します。日本人はもともと低たんぱく食の上、ストレスの影響下では更にひどい低たんぱく食になる危険性があるといえます。

須田都三男氏（東京慈恵会医科大学助教授・医学博士）はタンパク質が欠乏した時の症状を著書『プロテインが成人病に克った』に記載されています（以下に抜粋）

体重が減少・感染症に対する抵抗力が弱まる・疲れやすい・各器官の機能が低下・脱毛が激しい・老化が進む・気力低下や無感動・手術後の回復力が低下・身体全体にむくみ・筋力が弱まる・生理不順・皮膚にシワ・脈拍低下・食欲不振・高血圧・低血圧・便秘や腹にガスが溜まり消化不良など。

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。

- ・ 一般に高齢になるほど肉類や油脂類の摂取量は下がる。
- ・ 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。
- ・ 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。
  
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。