

「がんばれ日本」「がんばろう日本国」…その6

市川治療室 No.278.2011.09

タンパク質は、英語でプロテインと言いますが、その原語・ラテン語のプロテインとは「第一義的」という意味です。タンパク質が一番大切な栄養素というような意味です。

そのタンパク質の「必要量」とそのための「摂取量」は次の様に考えます。

一般に体重50kgの人であれば、タンパク質は50g必要と言われますが、タンパク質を10g摂取するにはプロテインスコアを考慮して以下の様な量が必要となります。

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85g、プロセチーニ…約50g

ただ食べるだけではなく必要量を摂取することは重要なことです。

須田都三男氏（元慈恵医大）は、タンパク質欠乏時の22の症状をその著書に発表されています。

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 体重が減少する | 12. 血が黒ずむ |
| 2. 毛髪が褐色になる | 13. 筋肉の緊張度が弱まる |
| 3. ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱まる | 14. 成長が阻害され又停止することがある |
| 4. 疲れやすくなる | 15. 血液が固まりにくくなる |
| 5. 各器官の機能が低下する | 16. 生理不順になる |
| 6. 脱毛が激しい | 17. 皮膚にシワができやすくなる |
| 7. 老化が進む | 18. 脈拍が低下する |
| 8. 気力が無くなり無感動になる | 19. 食欲不振になる |
| 9. 手術後の回復力が低下する | 20. 高血圧・低血圧をきたす |
| 10. 身体全体にむくみが出る | 21. 便秘や腹にガスが溜り消化不良を起こす |
| 11. 皮膚の表面が剥離する | 22. 骨の結合不良を起こしやすくなる |

「知的能動性」とは、日常生活を楽しむこと（余暇活動や創作など）に必要な生活機能の意味です。

地域高齢者600人余りを二年間追跡調査した結果、「肉類・牛乳・油脂類」を高頻度に摂取する人は知的能動性低下の相対危険率が有意に低い事実は先月お知らせしました。

要するに肉類や牛乳などの動物性タンパク質食品と油脂類を摂取する高齢者ほど生活機能の障害リスクが低いということです。

また、「カルニチンの脂質栄養効果と脳の抗老化作用の研究」からカルニチンは、体内の脂肪酸を燃焼させる事。脳内の神経伝達物質（アセチルコリン）生成を促す効力がある事。などにより減量や軽度認知障害や軽度アルツハイマー病に有効であることもお知らせしました。

カルニチンはアミノ酸（タンパク質）は肝臓で一日約10mgが生産されますが、20歳代をピークに加齢とともにその生産量は減っていきます。

カルニチンは羊肉、牛肉、豚肉に含まれているのでここでも動物性タンパク質が重要となります。

安藤進氏（先月紹介）の研究では肥満女性が一日に摂取したカルニチンの量は1200mgです。この量は豚肉なら4kg、牛肉なら1.7kg、羊肉なら570g必要とします。

動物性タンパク質の摂取のメリットとして故青木久三氏（名古屋市立大学教授）は以下の様な発表をされています。

「一日80～120gのタンパク質（卵など動物性タンパク質）を摂取すると高血圧・動脈硬化に有効」

「知的能動生活機能」維持、「脂肪酸燃焼」「脳内神経伝達物質生産」のためには動物性タンパク質の「質」と「量」が重要ですね。

タンパク質を摂取して元気で頑張りましょう。