

# 細胞の健康 = 身体の健康

## 細胞の健康 = 身体の健康

市川治療室 No.72/1996.08

『タンパク質とビタミンの摂取は健康管理・回復に有効』という内容で健康管理・回復をお伝えし始めたのが1986年6月、今回で100回目です。

今月は原点に帰ってタンパク質やビタミンが健康管理・回復に有効な理由をお知らせします。

理由その1・・・『タンパク質・ビタミンは酵素の生産をスムーズにする』

脳、胃・腸・肝臓・腎臓などの内臓、筋肉、骨、血管、血液から皮膚、髪の毛まで  
ヒトの身体は細胞の集合体です（その数は成人で60兆個・80歳で三分の二に減少）

各細胞の機能が正常であればその集まりである身体の機能は万全でしょう。

細胞の機能は細胞中の遺伝子（DNA）が支配しています。

遺伝子（DNA）は酵素の設計図で、酵素はスムーズに代謝を進行させます。

※遺伝子・・・細胞の核中にあり酵素の作り方が暗号で記録されている

※酵素・・・生体内の代謝がスムーズに行われるように手助けをする物質

※代謝・・・生体内の新旧のものが入れ替わること

遺伝子の司令、つまり酵素を生産するということがスムーズにできるなら  
その細胞の機能は順調に働いているということです。

酵素は主要部分のタンパク質と補助部分のビタミン・ミネラルでできています。

酵素の構成成分であるタンパク質とビタミンの摂取は  
酵素の生産をスムーズに＝遺伝子の働きを順調に＝細胞の機能を万全にします。

理由その2・・・『タンパク質・ビタミンは活性酸素を除去する』

活性酸素は細胞膜や遺伝子DNAを壊すため、細胞の機能が傷害されます。  
これが活性酸素が老化・成人病の原因と言われる理由です。

※活性酸素・・・不安定な状態の酸素で電子を奪う反応性に富んでいる。  
細胞内の活性酸素反応の蓄積が老化に繋がり、  
ガンや動脈硬化などの病気の発生に関与している。  
・・・現代用語の基礎知識・1994・・・

呼吸で体内に入った酸素の2%は活性酸素に変わるほか、  
活性酸素が発生する機会は喫煙・除草剤・殺虫剤・紫外線・X線照射・排気ガス・  
アルコールの代謝・薬剤の解毒・炎症・血行不良（コリ）などいくらでもあります。

ストレスに応じて抗ストレス・ホルモン（ステロイド・ホルモン）が生産されます。  
このホルモンの量は生産されてすぐに分解されるの繰り返しで調節されていますが、  
生産時と分解時に活性酸素が発生します。

ストレス時＝活性酸素のダブル（二回）発生が始終繰り返されれば  
細胞・遺伝子（DNA）は傷害されて健康を害するでしょう。

ストレスの中でも精神的ストレスは肉体的なものより四六時中続くので  
最大の活性酸素発生機会になります。これが「病は気から」の科学的な説明です。

タンパク質やビタミンは活性酸素を除去する他に壊れた遺伝子DNAを修復するので  
酵素の生産をスムーズに＝遺伝子の働きを順調に＝細胞の機能を万全にします。

遺伝子の働き（酵素の生産）が理解されたのは1953年、  
活性酸素と病気の関連が知られるようになったのは1980年代と極めて最近ですから  
一般の「カロリー計算」や「バランスの良い栄養」には上記のようなことは考えられていません。

タンパク質とビタミンの摂取（分子栄養学）は細胞・遺伝子の働きが100%に近づくための  
また活性酸素の害から身体を守る方法ですから健康管理・回復の確率が高くなります。