

インフルエンザの原因はインフルエンザ・ウイルスでその大きさは10,000分の1mmといわれます。
インフルエンザ・ウイルスは喉・鼻などの粘膜細胞から侵入し、侵入（感染）された細胞は約20分で破壊されると同時に 200～300 の新しいインフルエンザ・ウイルスが流出し他の細胞に感染します。

そして20分毎に数千・数百万のウイルスを作り出していくので
12時間後には1個のウイルスから10⁷³個のウイルスが新生されたことになります。

卵にはコレステロールが多く含まれていますが、卵を食べても血中コレステロール値は肝臓などでコントロールされているため上がることはありません。

1910年頃、ロシアのアニコフが草食動物のウサギに卵や牛乳を与えた結果、ウサギの血中コレステロール値が上がりこれが卵とコレステロールを問題視するきっかけになりました。

コレステロールという物質は動物にあって、植物にはありません。
草食動物のウサギの体にはコレステロールがあっても、餌にはコレステロールがないのが普通です。

草食動物のウサギにコレステロールを無理に食べさせればコレステロール値が上がっても当然でしょう。
雑食動物のネズミは卵を食べてもコレステロール値は上がりません。

「卵一個で寿命が伸びる」という本を紹介したことがあります（1990年1月）
卵はタンパク質が100点満点の良質である他に、以下の様なメリットがあります。

1. 卵はレシチン・ビタミンA・ビタミンH(ビオチン)・コチノイドなどを豊富に含んでいる。
2. 卵の含硫アミノ酸(メチオン・システイン)が公害・有害物質を体外に排出する。
3. 卵の含硫アミノ酸(メチオン・システイン)は活性酸素対策に有効です。

体タンパクを構成する10種類の必須アミノ酸の量の比の通りの10種アミノ酸を持つ食品を100点満点のタンパク質としてプロテイン・スコア100としますが100点の食品は卵とシジミくらいです。

100点・卵、シジミ	90点・豚肉、マトン	89点・アジ、カキ	87点・鶏肉	86点・イカ
84点・ロースハム	83点・プロセスチーズ	80点・牛肉		

.....

寝こまないで風邪を治す方法（三石巖健康談話から抜粋）

かぜかなと思ったらウイルス干渉因子を体の中に作ってやればいいのです。
ウイルス干渉因子は糖タンパクといって、糖とタンパクが結びついたものです。

糖はご飯を食べていれば十分補えるが、問題はタンパク質です。
同じタンパク質でもプロテイン・スコアの高い食品をとることが大事なのです。

そして、糖とタンパク質をつないで糖タンパクを作るにはビタミンCが不可欠です。

他には喉の後ろにあたる背骨の部分をカイロなどで温めることです。
その結果、喉や鼻の温度が上がればその部分に糖タンパクがたくさんできて、
ウイルスをやっつける力が強まります（冷えていると糖タンパクは生産されにくい）

.....

アメリカの例ですが、*かぜ・インフルエンザ*が流行していてもウイルス感染に対する抵抗力（免疫力）が高い層（人口の 6～10%）は*かぜ・インフルエンザ*にかからないと言われています。

身体の免疫力＝自然治癒力の維持・改善には
タンパク質（卵が**ベスト**）・*糖質*・*ビタミンC* の補給と保温をお忘れなく。

「*タンパク源*としての重要性を考えれば、高齢者の卵の制限は無用」という
本間康彦氏（東海大学医学部教授）の**アドバイス**を参考に卵を食べましょう。

有精卵でも無精卵でも赤い色でも白い色でも栄養的には同じです。
また生で食べるより過熱した方が良いです。