

卵たべましょう…その2

卵たべましょう…その2

市川治療室 No.102/1999.08

痴呆のネズミの記憶を高めた黄卵コリン

7月13日の朝日新聞に上記のような見出しで
高知医科大学の以下のような研究発表記事がありました（キューピー株式会社の広告文）

『アルツハイマー病の患者さんの脳内では、記憶や学習に重要な働きをしているアセチルコリンという神経伝達物質が激減していることが知られています。

高知医科大学では、対症療法として不足しているアセチルコリンを増やし、痴呆の予防や治療に使えないか考えました。そして注目したのが、アセチルコリンの元になる卵黄コリンで、次のような実験でその効果を確かめました。

痴呆ネズミには見えないように、水槽内に避難場所を用意し、地方ネズミが迷いながらたどり着く様子を調べます。なかなか避難場所の位置を覚えることができませんが、卵黄コリンとビタミンB12を投与された痴呆ネズミは、避難場所をより早く覚えることがわかりました。

この様に、まず痴呆ネズミの実験で明らかになったコリン補充療法は、有効性も研究されています、特に、身近な食材である卵から抽出された卵黄コリンは、脳に届きやすい組成をしており、コリン補充にふさわしい素材として注目されています。

卵黄コリンは、アルツハイマー病の予防や治療のために、機能性のある食品といえそうです。」

.....

コリンをたくさん含んでいる食品は
卵黄・脳・心臓・酵母・レバー・小麦胚芽・緑黄食野菜などです。

コリンは、血液一脳障壁を通り抜けることができる数少ない物質のひとつです。

血液一脳障壁とは食事などで体内に入った物質が
無制限・無秩序に脳内に入るのを防いでいる関所みたいなものです。

コリンはこの関所を抜けて脳細胞に達し、記憶を助ける神経伝達物質を作り出します。
ですから中高年者の記憶力低下の問題克服に役立ちます。

また、コリンは肝臓での薬物代謝の働きを助けます。
薬物代謝とは体内に入ってきたアルコールや薬物や毒物などを解毒する働きです。

薬物代謝にはチトクロームP450と呼ばれる酵素が働きます。
このチトクロームP450が働くときに、活性酸素が発生します。

アルコールが体内に入ると薬物代謝=チトクロームP450が働きます。
その結果、活性酸素の発生→肝炎→肝硬変→肝ガンになるとも言われています。

一方、ビタミンB12は神経系の健康を維持し、集中力・記憶力を高め、
精神を安定させることに役立つと考えられています。

ビタミンB12は植物性食品にはほとんど含まれてないため
主として動物性食品の卵黄・レバー・牛乳・豚肉・ミルク・チーズ・腎臓などに含まれています。

菜食中心の食事のようにビタミンB1が少なく葉酸が多い食事はビタミンB12の欠乏を隠しがちです。
欠乏の症状は、体がこのビタミンの蓄えを使い果たしてから、五年くらい経ってから現れます。

加藤治文教授（東京医科大学）はビタミンB12について次のように言われています。
この場合の多量摂取とは1500マイクログラムで毎日カマンベールチーズなら4.5kg食べる必要があります。

「ビタミンB12と葉酸の多量摂取は扁平上皮化成（粘膜の異常=全ガン状態）に有効である」
「喫煙者のビタミンB12と葉酸の血中濃度は非喫煙者の3分の2」

痴呆の予防と回復、ガンの予防方法の一つとして卵を摂取しましょう。