

クロレラについて

クロレラについて

市川治療室 No.36/1993.05

クロレラは緑色の藻で種類は何百とあり、大きさは人間の赤血球より少し小さいくらいです。クロレラを摂取する場合に勧められている量は一日に2～6gです。仮にクロレラの錠剤に含まれている主な栄養素の量を計算してみると次のようになります。

- タンパク質・・・3.6g
- ビタミンC・・・4mg
- ビタミンB6・・・150mg
- カロチン・・・4mg
- ビタミンB1・・・8mg
- クロロフィル・・・18mg
- ビオチン・・・12mg
- 多糖体・・・1.6g

1. タンパク質について

タンパク質は3.6g必要ですが、プロテインスコア100に換算すると実質は約2gです。成人のタンパク質必要量（体重の1000分の1g）から考えると、また、例えば卵一個に含まれているタンパク質が約8gと言うことを考えるとクロレラにタンパク質を期待することはできません。

2. ビタミンCについて

ビタミンCについて私(分子栄養学)のアドバイスする量は1日3000mg以上です。厚生省の栄養所要量(昭和59年)でさえ50mgですから4mgのクロレラにビタミンCを期待することはできません。

3. カロチンについて

カロチンはアルファ・ベータ・ガンマなどの種類があります。ニンジン・カボチャ・に含まれているカロチンはベータ・カロチンです。ベータ・カロチンやビタミンAは活性酸素を除去してくれますが、クロレラに含まれるカロチンの量と身体の必要量を考えるとクロレラにカロチンを期待することはできません。

4. ビタミンB1について

「肉体疲労時にアリナミンA」という宣伝文句がありますが、その有効成分はビタミンB1です。これについてもクロレラの含有量と身体の必要量を考えればクロレラに期待はできません。(アリナミンAは常用すると溶血＝赤血球が壊れて貧血になることがあります)

5. クロロフィルについて

クロロフィルとは葉緑素のことです。草や木の葉の緑色は葉緑素クロロフィルのためです。光合成という反応（二酸化炭素+水=ブドウ糖）は葉緑素（体）で行われます。

緑葉は光合成でできたブドウ糖を原料にして2000種類以上の物質を生産します。生産される物質にはフラボノイド・ポリフェノールなどがあります。フラボノイドは2000種類以上の種類があり、その作用は血液循環改善・活性酸素除去などがあるため注目されています。イチョウの葉のフラボノイドがもっとも有効です。

しかし、クロロフィルを摂取しても人の体内で消化・吸収されません。されやすい形にしたクロレラであったとしても、前記の様にクロレラは藻ですからイチョウのような効果は期待できません

6. 多糖体（糖質・炭水化物）について

デンプン・セルロース・ペクチンなどは糖（ブドウ糖）がいくつもつながった多糖体です。瑞々しい皮膚を保つヒアルロン酸や関節（骨・軟骨）の成分として重要なプロテオグリカンなどは多糖体です。多糖体は皮膚・骨・関節などの大切な構成成分です。ただし、多糖体についてもその量を考えるとクロレラには期待できません。

クロレラに含まれている主な栄養素とその含有量を考えると「クロレラには栄養的価値はあるとは言えない」とすると言い過ぎでしょうか。

しかし、クロレラを健康維持・回復のために摂取している人は少なくありません。

このような現状も考慮した上でクロレラをどう考えたらいいのでしょうか。

故・田宮博博士（1975年文化勲章受賞・東京大学教授・徳川生物研究所長）は戦前に日本の食糧問題の一つを解決するためクロレラを研究されたクロレラの最高権威者です。

博士は「クロレラのメリットを挙げるとすると多糖体だろう」と言われたそうですが、ご自分ではクロレラに薬理効果を認められず摂取されませんでした。

「クロレラはアルカリ性食品なので身体の酸性化を防ぐ」という理論を振りまわす人がいます。食品の酸性・アルカリ性についてはNO.15(1991.06)を参考にしてください。
