

セレン

セレン

市川治療室 No.129/2002.02

香川靖雄氏（女子栄養大学副学長・元自治医科大学教授）はその著書『早く老ける人・いつまでも若い人』（96～97ページ）で以下の事を書いています。

書き替えられた「栄養所要量」の秘密

活性酸素と寿命の関係がわかってから、日本人の栄養所要量は大幅に見直されました。

… 今回の改定では、まず活性酸素のを分解するSODの成分である銅、マンガン、亜鉛の3つと、グルタチオンペルオキシダーゼの成分であるセレンの所要量が、新たに加えられました。

銅は貝類や卵、肉などに多く含まれます。亜鉛は種実類に、マンガンは植物性食品に多く含まれますが、動物性食品にはあまり含まれません。セレンは、魚などの内臓に多く含まれます。

ビタミンの中では、ビタミンA、C、Eが重要です。ビタミンCは水に溶ける活性酸素、ビタミンAとEは油に溶ける活性酸素を除く働きがあります。

ビタミンCは、これまでに聖人に一日50mg必要とされていたのを、所要量100mgに倍増。

ビタミンEも10mgと、従来の約2倍の所要量に改訂されました。

…イオを含むシステインなどのアミノ酸にも、活性酸素を減らす作用があります。

特に、放射能で発生した活性酸素を除く性質があり、放射線防護に使われるほどですからこれから注目したい栄養素のひとつです。

栄養所要量とは、厚生労働省が勧める「国民が健康を保つ上で標準となる栄養素の摂取量」を言います。

栄養所要量の改訂については昨年の3月にお知らせしました。

また、活性酸素・SOD・システインなどについてはこれまで何度も取り上げてきたので今回はセレンについての情報です。

「克山病」は子供や妊娠中の女性に多い心筋の異常で 中国の三大風土病の一つと言われ中国北東及び南西部からハットにかけて多発しました。

この病気の原因がセレン欠乏を中心とした栄養障害であることがわかり セレンの投与で克山病はほとんど無くなりました。

李芳生氏（遼寧省医学科学院基礎医学研究所）の来日時（15年程前）には「風土病としてリ

連や中国に多かったがん病はセレンなどの不足で起きる可能性が高い」という発表をされています（朝日新聞から）

がん病は大骨折病とも呼ばれ骨や関節が変形する病気です。

セレンはグルタチオンペルオキシダーゼの活性部分を構成していることが1978年に明らかになりました。グルタチオンペルオキシダーゼは活性酸素の一つ「過酸化水素」を無害な「水」に変え、また、「過酸化脂質」の分解もしてくれます。

過酸化水素から強力な活性酸素「ヒドロキシラジカル」が発生することを防ぎ、また過酸化脂質が壊れる時に発生する「活性酸素」の出現を防いでくれるというわけです。

それはグルタチオンペルオキシダーゼの活性が低いと活性酸素や過酸化脂質の関わる疾患が起こりやすく、がんをはじめ動脈硬化・心筋梗塞・白内障などの広い範囲の病気の発生を意味します。（活性酸素は万病の元とされる理由です）

セレンは、穀類や野菜のほか、肉や魚や卵などにも含まれています。

ニンニク、青大豆、マッシュルームなどもセレンの給源です。

しかし、普通の食生活ではセレンの必要量を確保しにくいのが実情です。
