

高タンパク食のメリット

高タンパク食のメリット

市川治療室 No.33/1993.02

筋肉・骨・血液・神経・皮膚・内臓諸器官から・髪・爪にいたるまで タンパク質でできていないものはありません。

また、生きていくということは代謝をしているということですが 代謝の鍵を握る酵素は全てタンパク質からできています。

ですから、タンパク質が欠乏していると全身に悪影響が現れます。

健康で栄養状態の良い人では1日体重1kg当たり5gのタンパク質が壊され、新しく合成されたものと交換されています(体重50kgの人で約250g)。

体重50kgの人は分解されるタンパク質(250g)を毎日摂取しなくてはなりません。

が、分解されたタンパク質の80%(250g中200g)は腎臓で再吸収され再利用されます。

この点を考慮した上でタンパク質の必要量を計算すると体重の1000分の1gとなります。

体重50kgの人なら50gのタンパク質を食べ物から摂取することが必要ということです。

タンパク質を必要な量だけ食べていない人(低タンパク食)には例外なく 血液・筋肉・骨・神経・皮膚・内臓諸器官から髪・爪など全身にダメージが表れる他、酵素タンパクがスムーズに生産・機能しなくなるので健康状態の低下が見られます。

肉を食べても野菜を食べてもタンパク質は摂取できますが、それぞれの食品に含まれているタンパク質の『質』と『量』は異なります。

タンパク質は20種類のアミノ酸が鎖の様につながったものです。

良質なタンパク質とはアミノ酸のつながり方(構成比率)が人間のそれに近いものです。

タンパク質の良質度を示すものとしてプロテイン・スコア(タンパク質点数)があります。

プロテイン・スコアが100の食品(一品でも組み合わせでも)を 体重の1000分の1gを摂取することが健康のレベルを上げ、保つためには必要です。

ハワイに住む日系人は白人と比べて血圧が高いことに注目したハワイ大学のDr.ヒルカーはその原因が食習慣にあると見て動物実験をしました。

ラットを二組に分けて、A組には和食をB組には洋食を与えて血圧を測ってみると A組の平均は188、B組の平均は124でした。

A組(和食)の塩分を極端に減らし、B組(洋食)の塩分を極端に増やしてみたところ A組の血圧が134まで下がったが、B組の血圧は変わらなかったという結果から「日系人の高血圧は塩分よりもタンパク質の不足」という結論を発表しています。

タンパク質の不足は腎臓機能(ろ過作用)低下をもたらし、それをカバーするために血圧が上がるというのがこの減少の論理です。

この実験で「日本人の食習慣は元々低タンパク食」であることが理解できます。

ストレスは身体のタンパク質を異常に消費します。日本人は元々低タンパク食の上、ストレスの影響下では更にひどい低タンパク食になる危険性があるといえます。

名古屋私立大学の青木久三先生は「1日80～120gのタンパク質（卵などの動物性タンパク質）を摂取すると高血圧・動脈硬化は治る」と発表されています。

高タンパク食は健康状態のレベル・アップを約束してくれます。

そして、低タンパク食では確実に健康状態はダメージを受けて健康レベルは下がります。

プロテインは高タンパクで低カロリー食です。1日20～30gは摂取することをお勧めします。

.....

市川治療室は健康回復・維持の方法として以下の方法を用います。

- 治療 … 身体をマクロの視点で見る東洋医学（整体・温灸・鍼・リンパマッサージ）
 - 栄養 … 身体をミクロの視点で見る分子栄養学（遺伝子の機能・活性酸素を考慮）
 - 運動 … 適度な運動（ウォーキング等）
-