

ヒト・フードと活性酸素対策

ヒト・フードと活性酸素対策

市川治療室 No.79/1997.04

イヌにドック・フード、猫にキャット・フードがあるようにヒトにも健康管理にベストな食品があるという発想を恩師・故三石巖先生は遺作「体内革命」で発表されました。

そして、身体が要求する全アミノ酸を過不足ない様にそろえたタンパク食品・プロテインとエネルギー発生やアミノ酸の作り替えなどに必要なビタミンを「ヒト・フード」と名づけました。

この発想には動物性食品か植物性食品か、白砂糖が良いか悪いかなどの問題を越えた化学の世界があり、健康管理の条件の第一は科学を知ることであるとも言われました。

1. ヒト・フードの中身・その内容

身体の体重の70%はタンパク質です。
タンパク質は可欠アミノ酸と不可欠アミノ酸に別れる20種類のアミノ酸から構成されています。

可欠アミノ酸はほかのアミノ酸から作り替えができるので文字どおり食物に欠けていても身体に影響ありませんが、不可欠アミノ酸は必ず食物からの摂取が必要です。

例えば、可欠アミノ酸のシステインは不可欠アミノ酸のメチオニンから作り替えが可能ですが、不可欠アミノ酸メチオニンは他のアミノ酸から作り替えられません。

タウリンは、目の視細胞に含まれていて視覚に関係している他、神経伝達に関係して脳の機能を左右する大切なアミノ酸です。

タウリンはシステインから作り替えができるので食物から摂らなくても支障はありませんが、システインからタウリンを作る化学反応の効率が低いことが問題です。

猫がドック・フードで飼育されると失明するのはドック・フードにタウリンが入っていないためです。犬はシステインからタウリンを作る効率が高いのに、猫はその効率が低いからです。

ヒトはシステインからタウリンを生成する効率という点で犬より猫に近いので、タウリンを不可欠アミノ酸と同じ扱いで食物から摂ることが身体のために必要です。

健康管理にはヒトに必要なアミノ酸＝タンパク質が不足しないことがポイントです。

メチオニンをシステインに、システインをタウリンに作り替えたりする代謝（化学反応）は酵素と助酵素があつて初めて進行します。

酵素はタンパク質（20種類のアミノ酸）です。
助酵素はビタミンC・B1・B2・B6・B12などです。

代謝がスムーズに進行するには、酵素としての20種類のアミノ酸それぞれが要求される量と助酵素としての各ビタミンとその量が不足してはいけません。

代謝（化学反応）が進行するときには必ずエネルギーが必要です。
エネルギーは糖や脂肪を細胞中のミトコンドリアでエネルギー物質ATPに変えることで得られます。

ミトコンドリアでエネルギーを生産するためには、ユビキノン・ビタミンC・B1・B2・B12が必要です。

エネルギーが不足すると代謝がスムーズにいかなくなるため
心臓・肝臓・腎臓・胃・腸などの各内臓や筋肉などの働きが悪くなります。

2. 活性酸素対策

活性酸素が老化、発ガン、ガンの転移、動脈硬化、胃の粘膜障害、リウマチ、心筋梗塞、脳卒中、白内障、転換発作など多くの病気の原因とわかってきました。

体には活性酸素の害を押さえるために酵素SODやカタラーゼなどが備わっています。
しかし、その生産能力には個人差があり加齢とともにその能力は落ちていきます。

中年を迎えたころから身体の不調を感じるようになるのはこのためです。
タンパク質やユビキノン・ビタミンC・B2・ビタミンE・ビタミンAは活性酸素の害を防いでくれます。

・・・健康管理と活力ある生活のポイントはヒト・フードと活性酸素対策です・・・