

卵を食べましょう

卵を食べましょう

市川治療室 No.101/1999.07

・ ・ コレステロールを酸化させなければ動脈効果減らせる、抗酸化剤が効果、ウサギ実験で確認 ・ ・

1987年6月1日の朝日新聞に上記のような見出しで北徹氏（当時京都大学第三内科、脂質・動脈硬化研究室）の研究発表記事があります。

『心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす動脈硬化の元凶、コレステロール（LDL）の蓄積は、酸化LDLが大きな要因であることが突き止められた。

北氏らはウサギに抗酸化剤（プロブコール）を投与する実験を重ね、動脈硬化を起こさせないことに世界ではじめて成功、コレステロール蓄積と酸化LDLの関係を立証した。

動脈硬化を起こした血管に顕著なコレステロールをとりこんで変化した泡沫細胞は、LDLを酸化させた場合のみ形成され、逆にLDLが酸化しないよう抗酸化剤を使った場合、泡沫細胞ができにくいことが判明した』

.....

LDL (low density lipoprotein) は主にコレステロールを肝臓から身体中の組織へ運ぶタンパク質で一般に悪玉コレステロールと呼ばれます。

体タンパクを構成する10種類の必須アミノ酸の量の日のとおりの10種アミノ酸を持つ食品を100点満点のタンパク質としてプロテイン・スコア100としますが、100点の食品は卵とシジミくらいです。

『卵一個で寿命が伸びる』と言う本を紹介したことがあります（1990年1月）卵はタンパク質が100点満点の良質である他に、以下のようなメリットがあります。

1. 卵はレシチン・ビタミンA・ビタミンH（ビオチン）・コロチノイドなどを豊富に含んでいる。
 - a. レシチンは脳・神経に欠かせない栄養素です。
 - b. ビタミンAは粘膜を正常化に欠かせない栄養素です。
 - c. ビタミンH（ビオチン）は皮膚の健康・エネルギー作り・脂質の代謝に欠かせない栄養素です。不足時には口や顔に炎症やニキビができたなら、ふけが出たりします。
2. 卵の含流アミノ酸（メチオニン・システイン）が公害・有害物質を対外に排出する。
 - a. 船（排気ガス）・水銀（農薬）・カドニウムなどを尿に排出します。
 - b. 食品添加物や中性洗剤を解毒します。
3. 卵の含流アミノ酸（メチオニン・システイン）が活性酸素対策に有効です。
 - a. 含流アミノ酸やビオチン、ビタミンAは万病の元・活性酸素を処理します。
 - b. 酸化して働けなくなったビタミンEを還元して働ける様に戻します。

私は15年ほど前から「良質タンパク質として卵」の摂取を進めてきましたが、「卵はコレステロールが多いから食べないほうがいい」と考えている人は今も少なくありません。

確かに、卵にはコレステロールが多く含まれていますが、卵を食べても血中コレステロール値は肝臓などでコントロールされているため血中コレステロール値が上がることはありません。

1910年ごろ、ロシアのアニチコフが草食動物のウサギに卵や牛乳を与えた結果、ウサギの血中コレステロール値が上がり、これが卵とコレステロールを問題視するきっかけになりました。

コレステロールという物質は動物にあって、植物には無いものです。草食動物のウサギの体にはコレステロールがあっても、餌にはコレステロールが無いのが普通です。

草食動物のウサギにコレステロールを無理に食べさせればコレステロール値が上がっても当然でしょう。雑食動物のネズミは卵を食べてもコレステロール値は上がりません。

それでも血中コレステロール値を心配される方は北氏（上記の朝日新聞記事）の発表のように抗酸化食品（ビタミンA・B2・ビタミンC・ビタミンEなど）の摂取を心がければ安心でしょう。

筋肉・神経・骨・皮膚を含めて健康管理・回復のため卵を安心して摂取しましょう。（有性卵でも無精卵でも栄養的には同じ。生で食べるより加熱したほうが良い）