

個体差の健康管理方法

個体差の健康管理方法

市川治療室 No.138/2002.11

コーディネーグに必要な栄養素をそろえることが健康管理の第一歩ではないでしょうか。
とは先月の最後の文章です。

身体を構成する細胞の健康とその働きは身体全体の健康に関与します。
活性酸素は細胞の健康を障害します。
活性酸素により障害を受けた細胞は遺伝子の働き = 細胞の働きに支障を生じます。

遺伝子は酵素（主酵素）の設計図です（ここでいう酵素は消化酵素とは違います）
酵素は代謝（新陳代謝）をスムーズに進行するために必要です。

アミノ・ゲア・シ・チンという四種類の塩基からなる遺伝子は そのうち三種類で一つのアミノ酸を指定します。
コーディネーグとは指定されたアミノ酸をつなぐことで、この作業で酵素が作られ身体の代謝が行われます。

… 以上は先月までにお知らせしました内容です …

ですから健康管理の方法として以下のことが考えられます。

1. 細胞の障害を防ぐこと（または回復させること）
2. コーディーグがスムーズに行われること。

これらのために必要な物質を揃えることが健康管理に必要不可欠ではないでしょうか。

コーディネーグがスムーズに進行するために必要な物質としてはアミノ酸が第一に挙げられます。
アミノ酸が不足していれば完璧なコーディネーグは出来ません。

アミノ酸が数多くつながるとそれはタンパク質と呼ばれます。
ですからタンパク質が不足していれば完璧なコーディネーグに支障が起きるでしょう。

「世界中でタンパク質が足りている人は誰もいない」という香川靖雄氏（女子栄養大学副学長・前自治医大教授・著書「生化学」）の意見は軽視できません。

コーディネーグによりアミノ酸がつながり酵素が生産されただけではスムーズな代謝は望めません。
酵素（タンパク質）とは別に酵素の共同因子として助酵素（補酵素）が必要です。
助酵素はタンパク質ではなくビタミンやミネラルです。
以前はビタミンは微量栄養素なので必要量が少なく十分に足りていると考えられています。

例えば15年程前、日本の厚生省やアメリカの全米科学アカデミーなどがビタミンやミネラルの一日摂取必

要量を引き下げる勧告をしたことがあります。
しかし当時でもこの勧告に反対する意見がありました。
(メディカル・トリビューン1986年1月9日号)

「栄養学専門家は『軽率』と非難、むしろ引き上げるべきだ」

ビタミンの必要量は妊娠中・成長期・手術後・ストレスなどの状況により増えることや 世界各国で
ビタミンの奨励量が異なることなどを考慮する必要があります。

ビタミンはその抗酸化作用で活性酸素に有効であることはその必要量を考える上で重要です。

活性酸素は呼吸で酸素を取り入れても体内で発生しますし、食細胞の過剰生産 化学物質・
紫外線・ストレス・ホルモンの生産分解・薬物代謝・喜怒哀楽などで発生します。

スムーズな代謝が行われるためには（細胞が健康でその機能がスムーズに働くためには） 代謝に
必要な物質の補給と代謝に障害を与える物質の処理が必要です。

ビタミン・ミネラル・アミノ酸の必要量は個人の状況と個体差により異なります。
