

酸性食品とアルカリ性食品

酸性食品とアルカリ性食品

市川治療室 No.15/1991.06

食品や栄養に限らず、現代はあらゆる情報があふれています。

ですから、情報を受け取る側の私たちはこれを取捨選択する能力が要求されます。

この能力は経験・本能(勘)ではなく、科学(知識)を頼りにするほうが信用できます。

良質な情報は、科学が進歩するものであることを条件とするとより新しいものであると言えるでしょう。

今月は酸性食品とアルカリ性食品についてのより新しい情報です。

中性はPH(ペーハー)7とされ、それ以上がアルカリ性、以下が酸性です。

1. 酸性食品とアルカリ性食品

「肉・卵・砂糖などは酸性食品だから体に良くない」とか「野菜・果物などのアルカリ性食品は体に良い」という話(情報)を耳・目にすることは少なくありません。

酸性食品・アルカリ性食品という考え方が始まったのは今から80年ほど前です。

- 1912年にH.C.シャーマン(アメリカ)は食品を燃やしその灰を水に溶かしてその水溶液のPH(ペーハー)により食品の酸性・アルカリ性を判定しました。
- 1918年にはローゼ(ドイツ)は「食品には酸性食品とアルカリ性食品があり、酸性食品だけを常食とするとタンパク質の代謝が異常になるので注意を要する」という内容の論文を発表しました。

確かに生命活動においては多くの酵素がスムーズに働く事が重要です。

これらの酵素が働くためには体液(リンパ液と血液の総称)がPH7.3~7.4という弱アルカリ性であることが必要条件です。

そこで、「酸性食品を摂取することにより体液が酸性化するか」ということが問題になります。

しかし、酸性食品=体液の酸化はないという事実がローゼ(前出)の40年後の論文の中で確かめられています。

- 1958年に京都府立医大の岩波氏は極端な酸性食・アルカリ性食を10日間摂取した人間にどのような変化が起るかを研究・実験の結論
『10日間の試験食事期間の後期7日間の血液のPHの平均値は、PH7.32~PH7.42の間で血液の正常範囲内であった』

食品の酸価・アルカリ価を考案したシャーマン自身(前出)、著書「栄養学用論」で酸価・アルカリ価は体液の酸・アルカリのコントロールにはほとんど関係がないと書いています。

生体には酸・アルカリ度を調節するシステムがあるのでいわゆる酸性食品・アルカリ性食品により体液の酸・アルカリ度は影響されません。酸・アルカリ度を調節している主なメカニズムは次の3種類です。

- 呼吸により炭酸ガスの放出を調節する

- 排尿により酸性物質を体外に出すことで調整する
- 重炭酸塩などのアルカリ予備といわれる物質で血液中の酸を中和させる

2. 酸性食品は炭酸飲料

カルシウムは体液をアルカリ性に、リン酸は体液を酸性に傾かせます。

リン酸を含む食品としてトップに考えられるものはリン酸で酸味をつけた炭酸飲料です。リン酸が体内に入り体液が酸性傾向になると、上皮小体（副甲状腺）からホルモンが出ます。

このホルモンの司令で骨からカルシウムが溶け出してP Hの調節をします。

この意味では、カルシウムをより必要とさせる炭酸飲料などは酸性食品と言えます。

炭酸飲料が好きな方は常にカルシウムの補給をお忘れなく！

一般に知られている酸性食品（肉・卵類）の有害説は迷信と言えるでしょう。
