

遺伝子と栄養

遺伝子と栄養

市川治療室 No.155/2004.06

DNA …遺伝情報を記録している細長いひも状の化学物質
遺伝子 …細胞の核中にあり酵素の作り方が暗号で記録されている
細胞 …1つの体は約60兆個の細胞で構成される
酵素 …生体内の代謝をスムーズに行われるようにする物質（タンパク質）

脳、胃・腸・肝臓・腎臓などの内臓、筋肉・骨・血管・血液から皮膚・髪の毛まで1つの身体は約60兆個の細胞の集合体です。

1つを構成する60兆個の細胞は同じ遺伝子（DNA）を持っています。
私たちが持っている遺伝子は父親と母親の遺伝子を半分ずつ受け継ぎ合わせたものです。
親子が似ている理由です。
一卵性双生児を冷害にして同一の遺伝子セットを持っている人はいません。
貴方が持っている遺伝子のパターンは貴方だけのものと言っても過言ではありません。

各細胞の遺伝子がスムーズに働けばその細胞の機能は正常といえます。
細胞の機能が正常であればその集まりである身体の機能は万全でしょう。

遺伝子には遺伝情報として酵素の作り方が暗号化して書かれています。
酵素はタンパク質なので遺伝子はタンパク質の作り方が書いてあるということです。

両親から受け継いだ遺伝子が酵素の作り方、代謝（生命活動）を決定します。
遺伝子が個体差（体質）を決めているのです。

タンパク質はアミノ酸が繋がったもの（形）です。
遺伝子の暗号に従ってアミノ酸を繋ぐことをコーディングと言います。

この暗号の解読（コーディング）がスムーズに行われること（酵素タンパクのスムーズな生産）が細胞の健康＝その細胞で構成される器官・組織・身体の健康に繋がります。

であれば、健康管理方法の有効な方法として以下のことが考えられます。

1. コーディングがスムーズに行われるために必要な条件を揃える事。
2. 遺伝子の障害を予防（修復して）その機能を維持する事。

以下は五十嵐嵐脩氏（茨城医科大学教授・元お茶の水女子大学教授）の講演からです。

これからの医療は、個人がどういう体質を持っているかを考慮しないといけません。
遺伝的な体質はみんな同じわけではなく、それぞれ、どこか正常値からはずれています。
食品の選択も、個人的な特質に基づいて考える必要があります。

「医療」を『健康管理』と「食品」を『栄養』と置き換えても差し支えないでしょう。

コーティン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=タバコ質=プロテインはギリシャ語のプロテインが原語で その意味は「第一義的なもの」と
いうように最も大切な栄養です。

また、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。
酵素は共同因子として助酵素（ビタミン・ミネラル）を必要とします。

各栄養素の必要量は個人の状況（環境）と個体差（遺伝子差）により異なります。
