

タンパク質のメリット

タンパク質のメリット

市川治療室 No. 6/1990. 07

五月には卵、六月には牛乳と乳タンパクについて考えてみました。プロテイン・スコア(タンパク質の良質度)が大変高い乳タンパクを毎日食べていますか。
今月はタンパク質を摂取するメリット・意義を考えてみました。

1. タンパク質の役割その1

- タンパク質は身体の建造材料です。
身体から水分を除くと、残りは殆どタンパク質です。髪の毛、爪、皮膚などの体表にあるものから、胃、腸、肝臓などの内臓器官。そして血液、血管、筋肉、骨などすべての組織・器官がタンパク質が主成分です。
- タンパク質は生体調整をします。
血糖値を調整するホルモン(インシュリン・グルカゴン)などはタンパク質です。成長時や傷害の回復時に必要なホルモン(成長ホルモン)もタンパク質です。
- タンパク質は生体防御をします
ウイルスに有効なインターフェロンや、人体に有害な物質を攻撃する抗体はタンパク質です。
- タンパク質は血液凝固に必要です
血管が破れて出血した時にそれを止めるのに必要なフィブリノーゲンもタンパク質です。
- タンパク質はエネルギー源として使われます
ブドウ糖などのエネルギー源が不足した時に、その代わりとしてタンパク質が使われます。

2. タンパク質の役割その2

- タンパク質は酵素の主成分です
私たちが両親から受け継いでいるものは遺伝子(DNA)です。遺伝子は酵素の設計図(暗号文)です。酵素の主成分はタンパク質で、助酵素としての成分が各種ビタミンです。

酵素が代謝(同化と異化)がスムーズに進行するために必要です。

3. タンパク質の必要量

- 成人の場合、一日に約180gのタンパク質を分解したり合成したりしています。分解されたタンパク質(アミノ酸)が再利用されることを考慮して 私たちの一日のタンパク質の必要量は、体重の1/1000gと言われています。
- 必要量は成長期の子供、妊娠、授乳中の女性では50%増になり、手術・火傷・外傷などの修復時には100%増がベストでしょう。

4. タンパク質が欠乏した時の22の症状

- 須田都三男先生(滋恵医大)はタンパク質が欠乏した時の症状を その著書『プロテインが成人病に克った』に下記のように書かれています。
自分に当てはまる症状があればタンパク質をもっと摂取すべきでしょう。タンパク質摂取のメリットは 以下の症状の反対を考えてください。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 体重が減少する | 12. 血が黒ずむ |
| 2. 毛髪が褐色になる | 13. 筋肉の緊張度が弱まる |
| 3. ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱まる | 14. 成長が阻害され又停止することがある |
| 4. 疲れやすくなる | 15. 血液が固まりにくくなる |
| 5. 各器官の機能が低下する | 16. 生理不順になる |
| 6. 脱毛が激しい | 17. 皮膚にシワができやすくなる |
| 7. 老化が進む | 18. 脈拍が低下する |

- 8. 気力が無くなり無感動になる
- 9. 手術後の回復力が低下する
- 10. 身体全体にむくみが出る
- 11. 皮膚の表面が剥離する

- 19. 食欲不振になる
- 20. 高血圧・低血圧をきたす
- 21. 便秘や腹にガスがたまり消化不良を起こす
- 22. 骨の結合不良を起こしやすくする