



むびょうニュース

暑い季節がやってきました。
水をがぶ飲みすると熱中症や
夏バテになりやすいので控え
めにしましょう！

そもそも現代人は食べ過ぎている

食事の原則が『一日三食、しっかり食べる』だと信じて疑わない人は多い。しかし、朝食は食べてはいけない。なぜかと言えば、消化は多大なエネルギーを必要とするからだ。細胞がすぐに利用できる主なエネルギー物質をATP（アデノシン三リン酸）というのだが、これは車でいえばガソリンにあたる。消化はこのガソリンの消費量が半端でなく多いのである。朝食を示す英語『ブレイクファスト』は『断食を破る』という意味だ。江戸時代には朝食を食べなかったし、中国では極めて消化の良いお粥が朝食の定番になっている。ところが、一つ問題がある。朝、脳はブドウ糖を要求する。ならば、消化力によるエネルギーの消費が出来るだけ少なく、しかも脳にブドウ糖を十分供給できる様なものを食べれば良い。食べ物を消化するには、消化酵素の働きが欠かせない。そして消化酵素は、食べ物の栄養素によって異なる。炭水化物の消化酵素のアミラーゼ、脂肪のリパーゼ、タンパク質のプロテアーゼなどが代表例だが、それらが十分に分泌されてこそ、消化はスムーズに行われる。これら消化酵素のうち、日本人の体内で豊富につくられるのがアミラーゼなどの炭水化物分解酵素だ。一方、脂肪やたんぱく質を分解する消化酵素は少量しかつくられない。つまり、脂肪タンパク質の消化は、炭水化物に比べて負担が大きく、エネルギーの消費もかさむのである。このように、古くから穀物と野菜を中心にした食生活を送ってきた日本人は、消化酵素の分泌も、腸の長さも、それに適したものになっている。だからこそ、食べ物はその食性をもとに考えることが大切なのである。起きてすぐの朝食は控え、一時間程度のウォーキングなど、軽く体を動かしてから食べるのが、理にかなった食べ方だ。メニューとしてはアミラーゼに仕事をさせるようなもの、つまり、炭水化物主体のものを中心に食べるのがいい。中国の智慧に学んだ朝粥などは、胃に負担をかけることなく、脳にエネルギーを供給出来ると言う訳だ。

『このところ疲れ気味だからスタミナをつけなきゃ。よし、焼肉行か』こんな言葉を、よく耳にする。肉こそ最高のスタミナ食、肉は最良のタンパク源、という信仰はまだまだ広くはびこっているようだ。体にとってタンパク質が不可欠な栄養素である事は間違いない。栄養素の中でも一番重要視すべきであることが分かる。筋肉や骨、またホルモンや酵素の材料になったり、エネルギーが不足した際には、エネルギー源にもなるタンパク質だが、その一方で”問題児”にもなる。過剰摂取による弊害が盛んに指摘されているのである。その代表的なものが、肝臓と腎臓への負担だ。窒素を含んでいるタンパク質は、代謝のプロセスでアンモニアを発生させる。アンモニアは毒性が強い為、肝臓はこれを毒性の低い尿素に変える。働き者の肝臓にとっても大きな負担である。尿素は血液に入って腎臓に送られ、ろ過されて尿として排泄されるわけだが、このろ過作業が腎臓に負担をかけるのだ。このように、肉を食べ過ぎれば、肝臓にも腎臓にも大きな負担を強いられることになるのである。『焼肉でスタミナを！』という考え方は危険をはらんだものであることを知らなければならない。腎臓が悲鳴をあげて、尿素のろ過がうまくいかなくなると、尿酸が蓄積され、高尿酸血症、更には“激痛”で知られる、痛風にもつながりかねない。もう一つの問題は、肉をたくさん食べると、血液が酸性に傾いてしまう事だ。そうすると体は血液を中和するように働くのである。この時体はどうするか？実は骨や歯のカルシウム（アルカリ性）を溶かして、血液中に送り込むのである。これは『脱灰』と呼ばれる。また、肉は酸を生じる食品であると同時に、カルシウムが少なく、リンを多く含む食品でもある。食べ過ぎて体内にリンが増えることも、また問題なのだ。脱灰が起これば骨や歯は弱くなる。また、視力低下や糖尿病、心筋梗塞の引き金になることも指摘されている。タンパク源、スタミナ食であるはずの肉はむしろ、より大きな弊害をもたらす”問題児”なのである。

『脳がよみがえる断食力』 山田 豊文

酵源



3,675円（税込）

酵源には3種類の代表的な消化酵素が含まれています。

タンパク質分解酵素（プロテアーゼ）

脂肪分解酵素（リパーゼ）

炭水化物分解酵素（アミラーゼ）

胃を摘出して消化力の弱い方、どこか食いをする方、
油っこいものを好む方、やせ型で胃の弱い方などにおススメ