

運動不足の人や腸の弱い人はタンパク質が不足しやすい

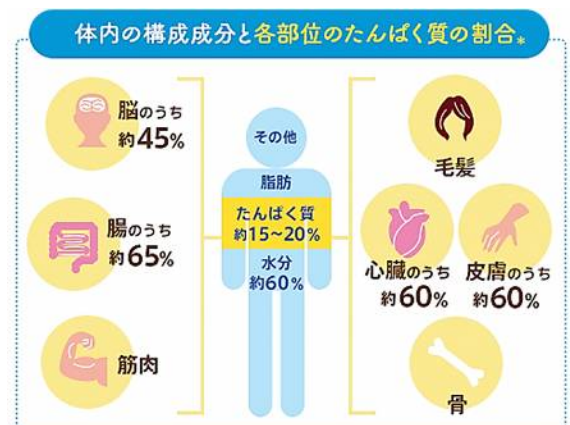
私たちの組織や臓器は基本的に細胞の集合体であり、それらの細胞からつくられたたんぱく質が主な構成成分です。したがって、皮膚や髪の毛や爪などの組織をよい状態に保ち、脳やその他の臓器の機能を高めるためには、組織や臓器を構成しているたんぱく質の入れ替えを速くすることがポイントになります。そのために材料となるたんぱく質を食事から摂取して、酵素やビタミンやミネラルの働きによって吸収されたたんぱく質の代謝回転を良くすることが大事です。

たんぱく質は生体防御にとって非常に重要な存在です。花粉症も含めて体内でトラブルが起こっている時は、たいてい炎症という反応が起こっています。この炎症が起こっているときはタンパク質の代謝回転が速くなり、よりたんぱく質の必要量が増します。免疫システムの最前線で働く白血球もたんぱく質が必要です。細胞のエネルギーとなる酸素を運搬するヘモグロビンもたんぱく質からできているからです。このように花粉症にならない体へと体質を改善するには、たんぱく質を摂取することが極めて重要です。食材としてのたんぱく質には、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などがあります。**口から取り入れた食物に含まれたたんぱく質は、胃で攪拌され、ペプシンというたんぱく分解酵素によって分解され、さらに小腸においても酵素によって消化され、ほとんどがもっとも小さな分子である【アミノ酸】にまで分解されて、小腸の粘膜組織から吸収されます。アミノ酸は一旦肝臓へと集められ、身体が活用できるアミノ酸へと再合成されると、血流によって全身の各組織へと運ばれます。**そして、たとえば、皮膚なら皮膚の細胞で、脳なら神経細胞で必要なたんぱく質の形にさらに再合成されて新しい組織となります。そうして一定の役目をはたして古くなると、分解され再びアミノ酸の形に戻されます。壊されてできたアミノ酸の大部分は、体が活用できるアミノ酸に再合成されて使われますが、体内で合成できないアミノ酸があります。これまで発見されているアミノ酸は約600種類とされますが、**そのうち人間にとって必要なアミノ酸は21種類です。そのうち9種類は体内で別のアミノ酸から合成できない為、食べ物によって外から供給する必要があります。これらの必ず補給しなくてはならないアミノ酸を【必須アミノ酸】と呼びます。**「体重1kgあたり1gのたんぱく質が必要量の目安」とされますが、その人のカラダが本当に必要とするたんぱく質の量は、いろいろな要素で左右されます。摂取エネルギーが十分でないと、たんぱく質の必要量は増えます。私たちの体の中でエネルギー源として使われるのは、糖質(炭水化物から食物繊維を除いたもの)・脂質・たんぱく質の三大栄養素です。ですから、糖質や脂質でエネルギーが十分に補えていれば、食べたたんぱく質は細胞の作り変えの為に有効的に使われます。

1日あたり200~400キロカロリーの中等度の運動、たとえばちょっと歩いたり軽く自転車をこぐぐらいの適度な運動をしている時に、たんぱく質の必要量は最も少なくなります。つまり、適度に体を動かしている時が、最もたんぱく質のロスが少ないのです。寝たきりの老人がどんどん痩せて手足が衰えていくのは、単に筋肉を使わないからというだけでなく、たんぱく質のロスが大きいからでもあるのです。**成長期の子どもはもちろんですが、活動量の減ってくる高齢者、また、妊娠授乳期の女性はたんぱく質の必要量が増大します。**たんぱく質の必要量は、食べたたんぱく質を腸でどのくらい吸収できるか、つまりたんぱく質の吸収率によっても変わります。お肉を食べるとお腹が張ったりガスが増えたり、ムカムカするという人は、たんぱく質の消化吸収がうまくいっていません。

このようなタイプの人はいよいよ腸の環境が悪く、栄養不足に陥りやすい傾向があります。吸収を上げやすくしているプロテインのサプリメントを摂るのもいいでしょう。グルタミンというアミノ酸には、腸の粘膜を丈夫にしたたんぱく質の吸収をアップさせる働きがあります。花粉症の人には腸内環境の悪い人が多いので、グルタミンの配合されたアミノ酸のサプリメントを使うことをおすすめします。乳製品には腸の粘膜を荒らす作用があり、花粉症の人にはヨーグルトはおすすめしていません。

新宿溝口クリニック院長 溝口 徹



*水分を除いた重量に占めるたんぱく質の割合
出典：丸善出版「数値で見る生物学」