

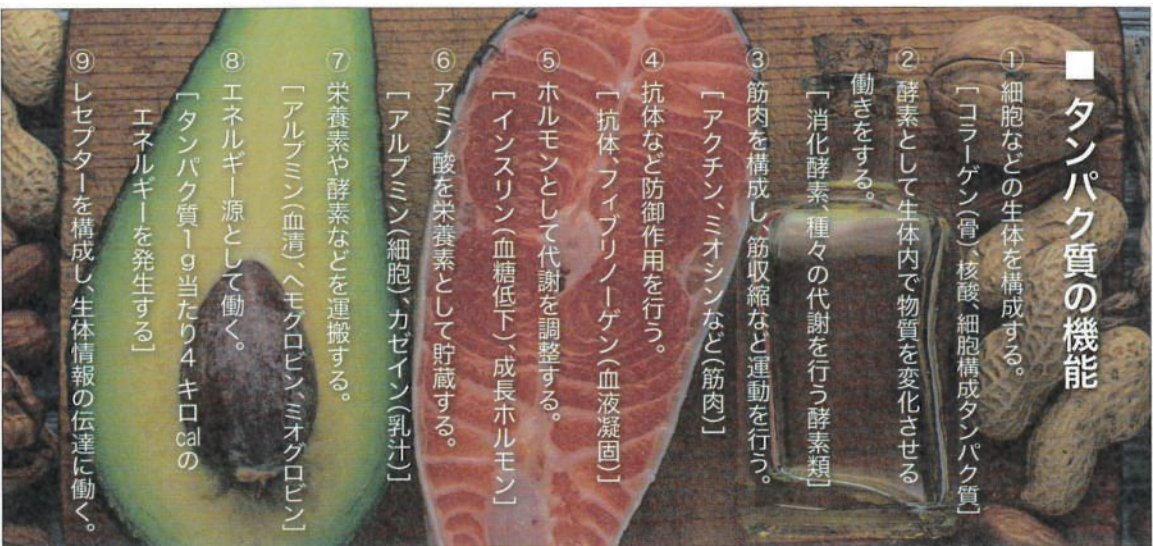
プロテアーゼの偉大な力

医師 鶴見隆史



■タンパク質の機能

- ① 細胞などの生体を構成する。
「コラーゲン(骨)、核酸、細胞構成タンパク質」
- ② 酵素として生体内で物質を変化させる働きをする。
「消化酵素、種々の代謝を行う酵素類」
- ③ 筋肉を構成し、筋収縮など運動を行う。
「アクチン、ミオシンなど(筋肉)」
- ④ 抗体など防御作用を行う。
「抗体、フィブリンノーゲン(血液凝固)」
- ⑤ ホルモンとして代謝を調整する。
「インスリン(血糖低下)、成長ホルモン」
- ⑥ アミノ酸を栄養素として貯蔵する。
「アルブミン(細胞)、カゼイン(乳汁)」
- ⑦ 栄養素や酵素などを運搬する。
「アルブミン(血清)、ヘモグロビン、ミオグロビン」
- ⑧ エネルギー源として働く。
「タンパク質1g当たり4キロcalのエネルギーを発生する」
- ⑨ レセプターを構成し、生体情報の伝達に働く。



プロテアーゼはタンパク質分解酵素だが、人間なら誰もがプロテアーゼもアミラーゼ(炭水化物分解酵素)もリパーゼ(脂肪分解酵素)も元来体内に持っている、いつも消化が出来るはずなのだが、なかなかそうは行かない。

ちょっと多く摂ったりすると、すぐに消化不良を起こすからだ。特にタンパク質は消化されにくい。人間の消化酵素は一日一定しか生産されないため、ちょっとしたことでも消化不良はつきまとうため、タンパク質をちょっと過剰に摂取しただけですぐに消化不良が起こる。しかも一日一定の限定生産の酵素の量は、徐々に減っていく。ここから酵素寿命説が出て来たのである。

それ故、タンパク質の摂取は老人ほど少なくてかつ食後にプロテアーゼサプリメントをしっかりと飲む必要があると言える。

プロテアーゼとは、タンパク質中のペプチド結合を切断する酵素である。

人間は、タンパク質を摂り腸で消化をしてアミノ酸となり、そのアミノ酸が腸から吸収して体の中であらゆる力となって活躍する。

タンパク質は過剰に摂ることであらゆる難病の元となるが、しかしタンパク質を少しも摂らないとこれもまた病気になるし、命にかかわる。

やはりタンパク質は極めて重要な栄養素のトップであることは、間違いない。次がタンパク質の機能の全てである。

アフリカの難民のクワシオルコルと言われる餓死寸前の子供は、まさにタンパク質不足から起こった状態だ。

要は摂りすぎてはダメ、摂らなさ過ぎてもダメなのがタンパク質なのだ。

では、こういった摂り方がベストなのか？

タンパク質の良い摂り方は(1)植物性タンパク質を中心に摂る(2)魚を少量摂る(3)なるべく発酵した物(納豆その他)や生の魚(刺身など)や酢で漬けた魚から摂る(4)プロテアーゼを食後に併用する。

タンパク質の機能はおおざっぱに言えば、下表の①~⑨のような働きだが、人間はこのタンパク質を機能させるためには、消化管の中でプロテアーゼによってアミノ酸に分解(消化)させなければならぬ。

■タンパク質ほど消化の悪いものはない

人間にとって不都合な食物はいくつもあるが、その中で最も不都合な食物の一つに動物性タンパク質の過食がある。

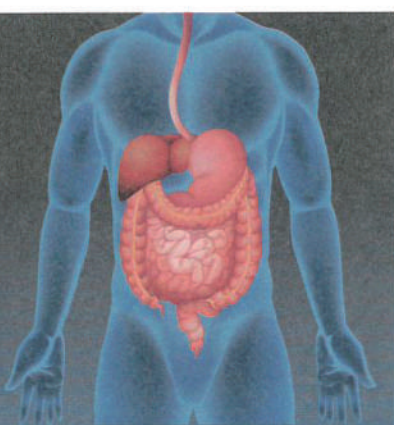
特に肉の過食は大いなる発ガン物質となる。

出典:「腸内革命 森下芳行著 1996年 ごま書房」

■未消化のタンパク質で起こること

「腐敗」↓「アミノ酸類(アンモニア群)産生」

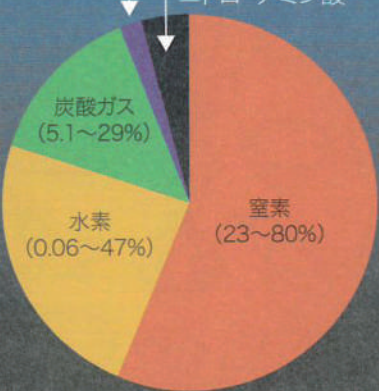
図表1で見られるように、肉を多く食べている国では肉を食べる国ほど、心臓病が多いとしている。かのような大腸ガンや心臓病のみならず、実はあらゆる病気の最大の原因の一つは、肉をはじめとした動物性タンパク質の過食にある。その理由は動物性



オナラ

アンモニア
アミン
硫化水素
インドール
スカトール
ニトロ"アミン酸"

メタン
(0~26%)



光岡知足著「腸内クリーニングの脅威」(祥伝社)より