

コラーゲン

以前に、「アミノ酸(プロテイン)スコア」の事を書きましたが、続きになります。

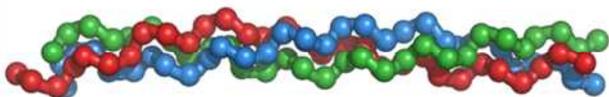
活性酸素除去酵素を作りには「タンパク質」が必要です。

そして、「コラーゲン」を作るのが、この「タンパク質」です。

コラーゲンは、体の1/3を覆っている「結合組織」の事です。

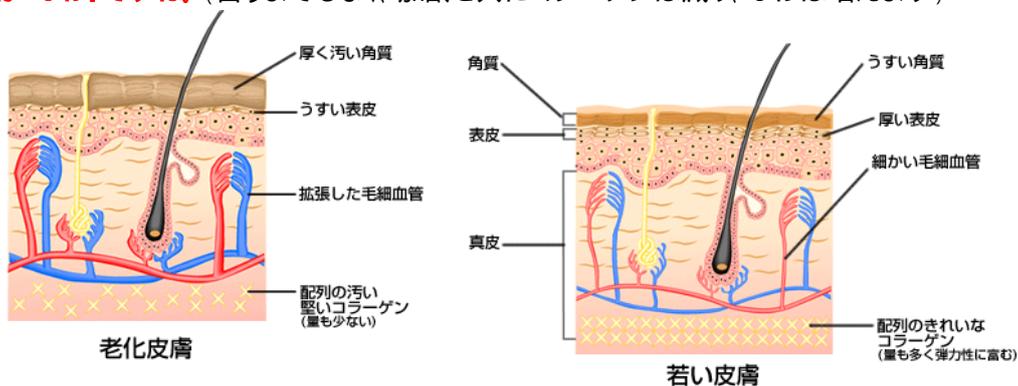
ちょうど、三つ編みのような状態になっています。

このような、状態(三つ編み)になっていて、初めて「弾力」が保持されます。



タンパク質が不足して、コラーゲンが思うように作られないと、段々伸びてきます。(>_<)

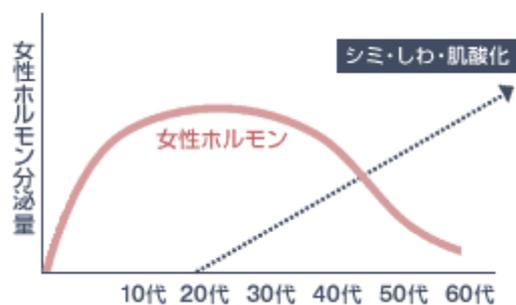
これが「しわ」ですね。(言うまでもなく、加齢と共にコラーゲンは減り、しわは増えます)



又、重力に従って「お尻」も「胸」も、垂れ下がって来ます。

さらに、年齢と共に女性ホルモンの分泌も低下し、同様にコラーゲンも不足します。

当然、ホルモンの原料も「タンパク質」です。



ですから、「タンパク質」はとても「大切」です。

骨にも、コラーゲンが必要です。最近、良く骨折するお子さんが多いですが、カルシウムだけでは、ダメなんです。しかも、カルシウムは、摂って紫外線が皮膚に当たり、ビタミンDが活性化しないと、体内に吸収されません。

内臓も、コラーゲンで支えられています。

胃下垂は、胃だけじゃなく「内臓全般」が、下がっています。これも、コラーゲン不足によります。

膀胱も、コラーゲンで覆われています。

ところが、コラーゲンが不足してくると、開いてきて、「頻尿」になります。

さらに、不足すると「垂れ流し」になります。

歯の表面は、「エナメル質」ですが、「象牙質」は、やはり「コラーゲン」が関係しています。

「歯周病」は、コラーゲンが大きく関与しています。

以前、反町さんが、CMで「コラーゲン足りてる？」と言う「歯磨き」の宣伝していたのをご存知でしょうか？

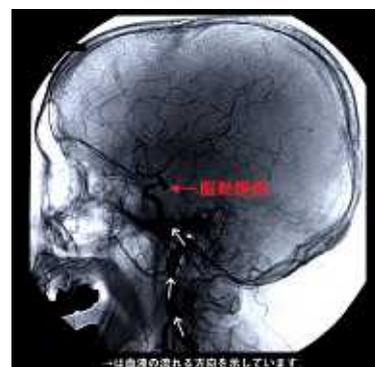
それから、首から頭に入る血管が2つに分かれていて、血液は下から上(首から～頭)に流れていますが、血液は、ここ分岐にぶつかります。



破裂した脳動脈瘤の拡大写真



脳動脈瘤の破裂 イメージ図



コラーゲンが不足していると、血管の壁に弾力性が不足して、「ぶちっ！」と破れます。

これが、「くも膜下出血」です。切れる瞬間まで無症状である事がほとんどです。

非常に、多いです。

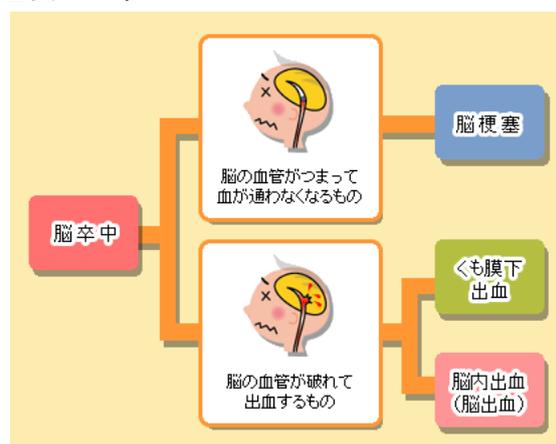
手術は、比較的簡単です。

破裂した所を「クリップ」で留めたり、金属コイルを入れたりします。

しかし、手術は比較的簡単でも「再発」が、とても「重要」です。

また、すぐ「ぶちっ！」と破れます。

血管壁を強化しないと、何度も「破れ」ます。



血管は、タンパク質とビタミンCです！

タンパク質だけ、摂っていれば良いか！というと、違います。

まず、ビタミンB2がないと、タンパク質は正常に働きません。

逆に、タンパク質が不足しても、ビタミンB2が正常に働きません。

動物実験で、ビタミンB2を与えなかったら、100%「肝臓がん」になったという報告があります。

肝臓は、タンパク質がで出来ているので、B2とタンパク質が不足すれば、肝臓がんになって当然なのです。

又、B2が不足すると、唇が乾燥し、肌が脂性肌に傾きます。

肌が、「ぎとぎと」して、脂っばい人は、B2 & タンパク質の摂取です。

B2は、納豆、ニラ、卵に豊富です。ニラ卵納豆なら、「完璧」です。

あと、ビタミンPです。

血管を強化してくれます。

豊富に含まれるのは、そば粉！あとは、ミカンの白い所。。

皮膚表面に、毛細血管が浮き上がっている「赤ら顔」の方は、「ビタミンP」不足です。

又、ビタミンPは、ビタミンCの透過性も良くします。

ビタミンCとビタミンPが共に、不足すると「白内障」になります。

このように、「栄養素」は単体では、思うように「働かない」し、

日々の食事を、気を付ける事で、病気を予防したり、改善したりする事も可能であるという事です。