

アミノ酸スコア

以前も書きましたが

「48種類の栄養素のどれが欠けても、個々の栄養素の働きは十分に行われない」と。。

実際には、120種類くらいの栄養素が必要です。

また、天然の栄養素は、単に、AとかBとかCだけではない、「植物化学栄養素」があります。

最近では、この事を「フィット.ケミカル」と呼んでいます。

「フィット」...つまり「植物」の事ですね。

植物化学栄養素は、実に2000以上が発見されています。

それらの、「栄養素」を1つだけ摂取するのではなく、バランス良く摂取する事が大切です。

総合サプリメントだけを、摂取して補えば良いというものでもありません。

良質の食材を使った「食事」が基本です。

そして、不足分を「サプリメント」で補う事が、理想です。

サプリメントだけで、栄養素を補っている食生活では、

胃壁表面の絨毛の運動が衰えてくるし、胃酸の分泌能力も落ちます。

当然、消化酵素の分泌も低下します。

それにもまして、味覚感覚がなくなり、脳への刺激も乏しくなり、精神的障害になる危険も出てきます。

では、まず必要な3大栄養素。

「脂質」「炭水化物」「たんぱく質」です。

わざわざ、個別の栄養素の説明は省きます。(皆さんの方がご存じだと思いますので)

ちなみに、受験生の夜食には「炭水化物」中心が良いですね。

頭で消費するのは「糖質(炭水化物)」ですから。。。

「脂質」は「頭脳労働者」の方は、あまり取らない方が良いです。

頭で「脂質」は、消費されませんので。。。内臓に蓄積されます。

「脳」は、ほとんどが「たんぱく質」で構成されています。

だから、「脳」の栄養はほとんどが「たんぱく質」だと思っていただいて構いません。

なんだか「ぐてツ～」とする「やる気が無い」のは、「たんぱく質」不足です。

「栄養と犯罪行動」という本があります。

「栄養素が不足すると、精神的に不安定になって犯罪行動を起こす。」という内容です。

前述で紹介した「ロジャー・ウイリアムス医師」は、

「精神疾患はただ単に「栄養」が足りないだけ、犯罪と栄養は密接な関係がある」と言っています。

事実、アメリカでの「精神疾患」の治療には、神経伝達物質である「セロトニン」を分泌させる為に、必須アミノ酸である「トリプトファン」を必ず、飲ませます。

タンパク質は、分解されて「アミノ酸」になります。

アミノ酸の中でも、一番大切なのが「必須アミノ酸」

9種類ありますね。(以前は8種類でしたが、ヒスチジンを加えて9種類になりました)

イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、スレオニン、トリプトファン、バリンと、幼児の成長に関係するヒスチジンを合わせた9種類。

最近では、アルギニンも加えて、10種類と言う考え方もありますが、体内で合成されるため、成人では「非必須アミノ酸」としています。

子供の場合は、体内合成に消費が追いつかず、補うべきアミノ酸として、加えられています。

必須アミノ酸は、1種類でも含有量が少ないものがあると、他のアミノ酸をそれ以上摂っても無駄になります。

そのため必須アミノ酸構成バランスの良いものが、良質なたんぱく質であると評価される。

魚、大豆、卵、お肉・・・などなどに含まれていますが、

必須アミノ酸のどれか1つでも欠けていると、「アミノ酸スコア」は・・・0（ゼロ）になります。

つまり、アミノ酸スコア(以前はプロテインスコアと言っていました)は、高いほど「良質のたんぱく質」と言う事になります。

アミノ酸スコアの満点は100です。

中でも、もっとも「良質なたんぱく質(アミノ酸スコアは100)」は、「卵(無精卵ではなく)」です。

しかも「生たまご」

昔から「たまご」は、コレステロールが多いので1日1～2個まで。。。と言う間違った考え方がありました。

卵のコレステロールは心配いりません！

昭和2年に「アチニコフ」と言う、ソ連の医師がおこなった実験の、間違った結果が、今だに残っています。

彼は、ウサギに卵を食べさせました。

すると、コレステロール値が一気に上昇し、ウサギは死んでしまったのです。

しかし、後の研究で、「うさぎはもともと、卵を食べる動物ではなく、この実験は無効」と発表されましたが、

日本だけが、この情報を撤回する記事を書けずに、今日に至っています。

あとは

「しじみ」「さんま」「いわし」は、アミノ酸スコアは、100です。

お肉で言うと・・・高い順に・・・

「鶏肉」「豚肉」「マトン」「牛肉」です。

でも、どの食材が、「アミノ酸スコア100」が分からないのが、普通です。

そこで、「マクガバンレポート」に戻って…

「理想食」とは？

そして「最も理想的な食事は元禄時代以前の日本人の食事である。」と報告しています。

(精白しない穀類を主食とした季節の野菜や海草や小さな魚介類)であることが明記されています。

と言う事です。

「ご飯(胚芽入り)」「お味噌汁」「納豆に卵(一昨日生んだ)かけて、ネギのせて」「おしんこ(自家製)」…

今日の朝ご飯です！

これに「焼き魚」でもあれば

最高の食事！

* 次回は、「たんぱく質とコラーゲン」