

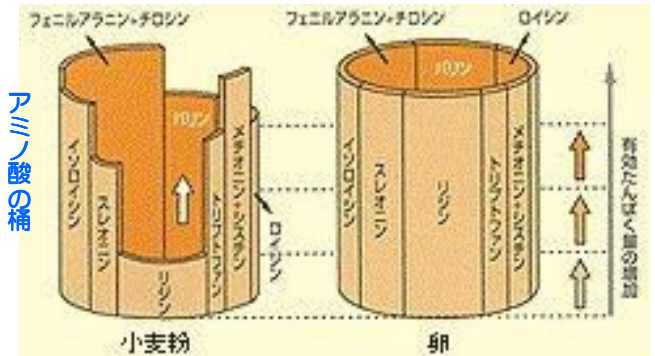


## じぇじぇじぇ！ 今どき栄養失調が増えている？

近年、高齢者や無理なダイエットをしている女性の中にたんぱく質が不足する低栄養状態が増加しています。「**新栄養失調**」です。脳、内臓、骨、神経に係るもの、ホルモン、血液など、人間のからだを構成するすべての部品はアミノ酸からできています。ですから人間は、からだに必要なアミノ酸があってはじめて成り立っているのです。ヒトのたんぱく質を形成している20種類のアミノ酸のうち、体内で合成する事ができない9種類のアミノ酸を必須アミノ酸と呼びます。食べ物から必ず摂取する必要があります、どれ1つが欠けても筋肉や血液、骨などの合成ができなくなります。

「アミノ酸の桶」という理論があります。9枚の板（必須アミノ酸）を使って桶を作っても、高さが不揃いであれば汲んだ水は一番低い高さのところまでしか入りません。必須アミノ酸は全9種類の必要量をバランスよく摂取しないと有効利用されないのです。消化の過程で、たんぱく質は胃でペプシン（消化酵素）によりアミノ酸に分解されますが、そのたんぱく質を最も効率よく吸収する秘訣は、命の入り口の口でよく噛んで胃に運んでいくことです。

ところで、人体の栄養状態を判定する優れた指標は、血清中の主成分の一つアルブミンです。血液検査をしたときには注視してください。最後にヒトにとって最もバランスよく必須アミノ酸が配合された食品を読者のあなただけにお教えします。それは「**鶏卵**」です。コレステロールを心配せずに一日一個は食べたい完全食品です。（沖）



次回は、コラーゲンのお話です。ご期待ください。