

連載

USA
米国の ☆☆☆☆☆
健康・予防医療 最新情報 ②

植物性タンパク質の医学的な面からの考察



天野方一医師

今、アメリカで各社がこぞって開発しているのが、動物性タンパク質の代わりに植物性タンパク質を使ったフェイクフードです。

肉の代替品「Beyond Burger」は、カリフォルニアにある会社「Beyond Meat」が開発した商品です。大豆やエンドウ豆など植物だけを主原料として、本物の肉のような見た目・食感・味を再現しています。「本物の肉よりもタンパク質を多く含みながら、脂肪の量は少ない」というメッセージを打ち出し、話題沸騰となりました。

卵の代替品「Just Scramble」

は、サンフランシスコにある会社「Hampton Creek」が開発しました。卵は使わず、mung bean（緑豆、もやし）の原料となる豆を使ったスクランブルエッグです。鶏卵よりも20%以上多くのタンパク質を含んでいながら、コレステロールはゼロとのこと。

つには植物性タンパク質を多く摂取する分、糖質の摂取が減るという点が挙げられるでしょう。

まずは植物性タンパク質自体が健康に良い影響を与えていることを示した研究を紹介いたします。30才以上の成人男女7744人（男性3224人）を対象に15年間追跡し、食事からの植物性タンパク質の摂取と心血管疾患による死亡率との関連を調べた研究によると、植物性タンパク質の摂取比が多ければ多いほど心血管疾患による死亡率は低くなる傾向が見られました。

また、植物性タンパク

医学的な面からの考察

植物性タンパク質の流行が本当に有意義なのか、医学的な面から考察したいと思います。一つには植物性タンパク質自体が健康に良い影響を与えるという点、もう一つは「治せる」と本気で思っている。

後のことになると、ゲルソン博士のがんの栄養療法を日本に紹介したのはこのことを明らかにするためだったと思う。渡辺先生も本当に同じ考えだったと思う。というのこの年に渡辺先生は米国の栄養療法のアデル・デイビスの名著

連載 「私の故郷 忘れ得べき」

第116回

本紙主幹・木村忠明

「それ、今村光一の本になるわけですね」という渡辺正雄は「コリ」とは笑って「そんな話」といって、

今村光一という以前も紹介したが、「いまの食生活では早死にする」のタイトルで出版されたマクガバンレポート(MWレポート)の抄訳で一躍脚光を浴びたジャーナリストだ。現代病は食事が原因で起きるDietary Related Diseaseだ

「てめえら人間じゃねえや」の名セリフを思い出す

「てめえら人間じゃねえや」の名セリフを思い出す。その昔、今村光一は局所老化病で、例えはがんであるが、その局所が早期に老化する病で、1度老化した組織は元には戻せない。だからそうなる前に予防するしかないのだ。この予防する方法は食事だということを描いたのが、マクガバンレポートだ。渡辺先生のいう「てめえら人間じゃねえや」が、今村



「本当にどうしているんだ、しゅわね」と相槌を打った。ところがこの頃、当の本人は房総半島の先端の館山にいて、毎日釣りの日々を過ごしていたことがすぐに分かった。数日後の午後

「一昨年にMWレポートの本を出して以来、昨年は1冊も本を出していない。あのような人はもっと活躍してねければ、ということ。」

「てめえら人間じゃねえや」

「さういわれてみれば最近とてめえら人間じゃねえや」と

「さういわれてみれば最近とてめえら人間じゃねえや」と

質のエネルギー比率が1%増加することにより心血管疾患による死亡率は14%低下しました。

次に、糖質の摂取を減らすことが健康に良いということを示した研究を紹介いたします。8万2802人の女性を対象とした観察研究で、

低糖質食(植物由来のタンパク質や脂質は多く含まれている)を摂取している人は、高糖質食を摂取している人に比べ、心疾患のリスクが30%、Ⅱ型糖尿病のリスクが20%減ったことが認められました。

●筆者プロフィール 天野方一

抗加齢医学専門医、腎臓内科専門医などの資格を持つ医師。

予防医学やアンチエイジングに重要性を感じ、2016年に帝京大学大学院公衆衛生学研究科に入学。「食生活や生活習慣が日常生活を改善することで、身体だけでなく心もハッピーに」をモットーに予防医学やアンチエイジングに関する研究を行う。2018年9月より米国ハーバード大学公衆衛生大学院に留学し、最先端のアンチエイジング、「健康と幸福の関係性」について研究中。

区上池台の自宅、その前日に館山から内房の道路を辿って金谷に出て、そこで東京湾フェリーで三浦半島の久里浜に渡り、さらに横須賀、横浜、川崎を通って、東京の大田区の上池台にある実家までたどり着いたようだ。何時間かかったかは知らないが、さぞ大変だったことだろう。確か、そのころ今村

「さういわれてみれば最近とてめえら人間じゃねえや」と

「さういわれてみれば最近とてめえら人間じゃねえや」と

「さういわれてみれば最近とてめえら人間じゃねえや」と

「さういわれてみれば最近とてめえら人間じゃねえや」と

「さういわれてみれば最近とてめえら人間じゃねえや」と

「さういわれてみれば最近とてめえら人間じゃねえや」と

コラーゲンから生まれた
乳酸菌 LL-C 特許出願中!
 Lactococcus lactis+

フィッシュコラーゲン開発で得たノウハウをもとに、不可能とされていたコラーゲン培地での乳酸菌培養に成功しました！話題の腸内フローラをいい状態に保つために、乳酸菌はとて有効です。

乳酸菌 LL-C は、腸内フローラの改善に影響するだけでなく、乳酸菌を培養したコラーゲン培地ごとスプレードライしているので、バイオジェニックスと言われる乳酸菌生産物質と一緒に摂れてしまうオールインワンな原料です。直接身体に作用するのがバイオジェニックスの特徴とされています。

- ヒトモニター試験で腸内フローラの改善効果を確認
- 発酵によって低分子化したコラーゲンペプチド、オルニチン、シトルリンなどのバイオジェニックスも含有
- HACCP、GMP、HALAL 認証取得のタイ自社工場で一貫生産

フィッシュコラーゲンの専門メーカー
株式会社ラビジェ
 Rich Amino Beauty Japan
 東京都港区新橋 5-5-1 IMC ビル日本橋 3F
 TEL 03-5405-1030 FAX 03-5405-3077
 HP <http://www.rabj.co.jp/>

世界34カ国で
現代漢方製薬とバイオ医薬の
ビジネスを展開

生薬のOEM事業
 中国最大の北京、天津エリアの「安国漢方薬市場」を共同運営。

漢方素材の安全性やトレーサビリティを導入、日本の市場に安全で質の高い生薬や漢方素材の卸販売。

TASLY
CULTIVATE A HEALTHIER WORLD

「世界に向けて発信する Deepure」 「中薬近代化の秘密を解明」

TASLYグループ 株式会社天士力薬品
 東京都江東区有明3-5-7 TOC有明ビルウエストタワー9階
 TEL: 03-3529-0909 FAX: 03-3529-0808