

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。

医学的な面からの考察

植物性タンパク質の流行が本場に有意義なのか、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よい影響を与えるという点、もう一つには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

質のエネルギー比率が1%増加すると心血管疾患による死亡リスクは14%低下しました。

次に、糖質の摂取を減らすことが健康によ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。

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「ニコリ」とほほ笑んで、「そんな話」とい

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ている Dietary Related Disease だという。直訳すると食事関連病ということになるが、今村光一はこれを「食源病」と訳した。

光一は「治せる」と本気で思っていた。

後のことになるが、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。渡辺先生も本当は同じ考えだったと思う。というものが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



「てめえら人間じゃねえや」の名セリフを思い出す

「レッツ・ゲッツ、ウエル」を訳している。

「そう言はば今村さんほどうけているんですよ」

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。

そいついわれれば最近とてど噂を聞かぬ。

「本当にどうしているんだしよ、うね」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

「木村君、釣りに来いって言ったよ」と豊田博士。これが館山に誘われた最初だが、それ以降何度も誘われることになる。

そんな話をしているところに編集長が帰ってきた。私に気づいて、話があると言議室に連れて行かれた。そしていきなり、驚く

「嘘、さういって言ったが、本当だ」という。だって上田さんはあんなに本になることを喜んで、社長や編集長に感謝までしているのに、それをここまで来ても止めるなんて、私はとてもではないが言えない。

「てめえら人間じゃねえやー、叩き切つてやろ」

思わず、テレビ時代劇「破れ傘刀舟悪人狩り」で豊屋錦之助演ずる蘭方医刀舟の名セリフを思い出した。

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



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、不可能と思わ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



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/>