

データNO	00001	氏名	佐々木良子	サキヨシ	女	28
SEQ	002	測定日	2003-07-12 12:44:31	平均値	HF:32 μ A H:33 μ A F:31 μ A	

《食 養 生》

肝臓の働きを強める食品として、しじみが有名です。肝臓が弱っている人は、高タンパク、低脂肪食品をとることが肝要です。タンパク質は 20 のアミノ酸によって組み立てられています。そのうち 8種は人体では作れないため必須アミノ酸とよばれ、食物によって摂取しなければなりません。しじみは、この必須アミノ酸をバランスよく多量に含んでいます。メチオニン、シスチンのしじみに多いアミノ酸は強肝作用が非常に優れています。ビタミンB12 も多く含み眼精疲労にも効果的です。柿のシブミ成分に含まれているタンニンには、アルコールを分解する作用があり、二日酔いに効果があります。柿は栄養価が非常に高い果物で、ビタミンA、Cを多量に含んでいますが、お腹を冷やしますので、食べ過ぎには気をつけましょう。柿の葉は利尿作用に優れ高血圧の予防にも効果があります。葉をお茶にして飲むとよいでしょう。

過食・飽食等で体内に発生する活性酸素(SO)は、フリーラジカルともいい、すべての成人病の原因になる名に似合わぬ悪玉です。人間の体は活性酸素の分解酵素SODをつくる働きを持っていますが、加齢やストレスでその働きが低下してきます。そこで必要なのが抗酸化食品。抗酸化に効力が高いのが、カロチンとビタミンC、Eです。これらは各々違うところで異なる作用をしているので、EをとったからCはいらないという訳には行かず3種類ともバランスよくとることが必要です。大豆に含まれるサポニン、SOD様物質として非常に優れた効果を発揮します。サポニンには多くの種類があり、最も多量に種類も多いのが田七人參と朝鮮人參です。SODの王者であり、体力増強にも優れた作用を持っています。冬虫夏草にも、SOD作用と強壯作用が強く効果的です。

筋肉はアミノ酸の結合によって出来ています。アミノ酸は 20種類あり、その内の8つは人体で生成できず、食物として摂取しなくてはならず、必須アミノ酸といえます。ヒトの生命活動は、1番少ないアミノ酸の量に制限されます。筋肉の衰えや老化の予防にはタンパク質をとってください。大豆には良質の植物性タンパク質が多量に含まれていますが、加工製品ほど含有量も吸収率も高くなります。ユバや高野豆腐が特に優れています。イカもスルメにすると高蛋白となり、朝食に食べることを奨めます。筋肉疲労は、乳酸、尿酸が増えておこります。酢をとることで解消できます。特に米酢は3つの酵母が、作用して醸造される非常に効果の優れたものです。疲れや肩こりにお奨めします。

《参考》

- ☆ ビタミンAは、ニンジン、ホウレンソウ、かぼちゃ、にら等の黄緑色野菜に多く含まれていますが、レバー等の内臓や乳製品等の動物性食品にも含まれています。
β(ベータ)カロチンはビタミンAの複合体で通常この形で働いており、必要に応じてAに分解されます。ホウレンソウやにらは、卵や牛・豚肉等のタンパク質と調理すると一層ビタミンAの効果が高まります。
- ☆ ビタミンCは、野菜や果物の他、ジャガイモやサツマイモにも多く含まれています。
煎茶や番茶等の緑茶はCを多量に含むほか、茶のタンニンは滅菌力が大変強く最適です。
- ☆ ビタミンB12は、レバーに多く含まれています。
他に、牛・豚肉、ハマグリ、カキ、アサリの貝類、チーズ、卵にも多く含有しています。
- ☆ ビタミンEは、ゴマ油、オリーブ油、胚芽、玄米、大豆、アーモンド、うなぎ、たらこ、するめに多く含まれています。

良導絡研究所

東京都渋谷区幡ヶ谷2-24-1 遠山ビル2F
TEL: 03 (3376) 0050 FAX: 03 (3376) 0054