

風のせせやき



特集1 真実の酵素医療

私と酵素医療

理事長 鶴見 隆史

サプリメントの酵素は吸収されるか、

そしてどう働くか

山口 貴也

虫歯は削らず食事で治そう

虫歯の本当の原因について聞いた事がありますか？

フレンズ歯科クリニック 谷 智子

特集2 酵素食

スペシャル酵素食で健腸に！

編集スタッフ 畠山 珠代

アスリートと酵素

理事長 鶴見 隆史

アスリートと酵素

鶴見隆史

アスリートといえば、ボディビルダーを連想するが、今回はアスリートというのはスポーツの代表であると思つて書いてみたい。スポーツといえば、とにかく極めて種類が多い。サッカーもバスケットもバレーボールももちろんそうであるが、レスリングや相撲、ボクシングといった格闘技も当然そうだ。挙げればキリが無いほど、種類は多いが、共通点はある。それは、物凄い運動量、カロリー消費量であること。もう一つはたいいのスポーツマンが短命なことの2点だ。

例えば相撲とり、あんなに太つていてたくましいのに、引退後の人生は決して長くないことは有名な事実である。あの32回も優勝した大鵬親方が昨年72歳の若さで亡くなったのは誰しも知るところである。しかし、大鵬さんはまだ良いかもしれない。初代貴ノ花は57歳、久島海は46歳、横綱隆の里の鳴門親方は

卒中で、39歳の若さだった。

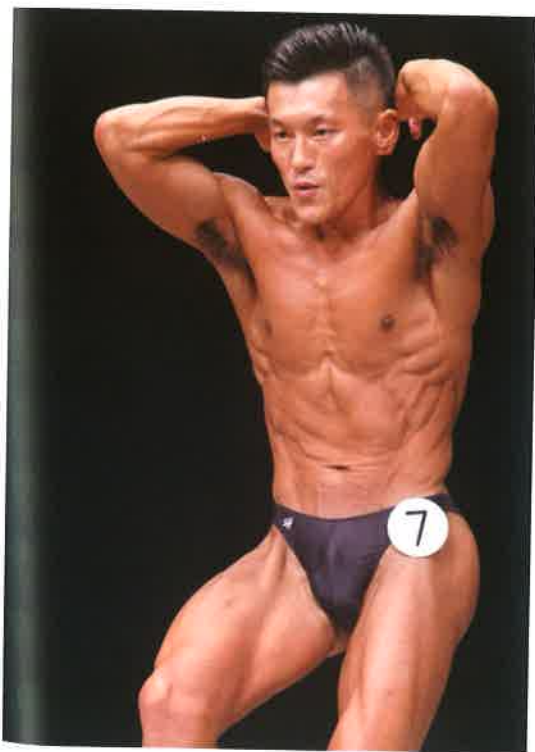
こんなふうに見ていくときりが無い。もちろん、アスリートやスポーツ選手でも長生きした人はいないことはないだろう。しかし、一般的には普通の人より余程短命といつて過言でないのは事実が証明している。スポーツ選手は一体何故こんなに短命で不健康なのだろうか？

このスポーツマンが短命なことを裏付けるような本が、実は出ている。1991年頃に出版された「スポーツは体に悪い」という本で東京大学の講師であった、加藤邦彦氏の著作本だ。

私はこの当時、この「スポーツは体に悪い」というタイトルを見て、仰天した記憶がある。その当時は私もまだ未熟であった。スポーツが体に悪いはずはないと思つていたので。むしろ、なんとまあ嘘っぱちな本が出てきたことか！位に思つていた。しかし、後で分かったのだが、「スポーツマンは短命」は事実だった。となると、このテーマは間違っていないのである。ではこの、「スポーツは体に悪い」という本はスポーツの何がどうして悪いのか？という疑問が起こる。長い内容なので

57歳、大鵬と人気を二分した柏戸も57歳、琴桜は63歳、朝潮は58歳とほとんどの横綱は平均寿命には全然満たない若さで亡くなっている。今まで、68人の横綱が出ているが、80歳以上生きた人生を送った人はたった4人。80歳以上といつても、82歳が一人だけ、後は3人とも80歳で亡くなつている。残りの64人はみんな短命なのである。横綱だけだけでなく相撲取りは、もちろん短命だ。

先日亡くなった、巨人軍元監督の川上哲治さんのように、93歳まで生きたスポーツマンは極めて稀といえる。サッカーの松田直樹さんは何と32歳の若さで、心筋梗塞で亡くなった。



端的に要旨を端折つて書くこと次のようなことだった。

「過激なスポーツは体内で極めて酸化を起ししやすい。すなわち、活性酸素の害にさらされること、おびただしい。酸化は活性酸素が体を老化させ、病気を起こす根本的要因だが、この活性酸素を多く生じさせることが体を害することになる。そういった活性酸素を最も多く生じさせる行為こそ、過激すぎるスポーツだ。それ故、スポーツは体に悪いと成る」といったこと。

「活性酸素」そして「酸化」という言葉はもちろん私も知つてはいたが、スポーツがそんなに活性酸素を生じさせているということ、は、この頃までは知らなかった。私はそこで、この活性酸素について、大いに調べあげた。最近では「がんが消えた」冬幻社刊で活性酸素とがんの関係を詳しく書いたほどだ。この活性酸素が人間や動物を老化させ病気を起させるという説は、いまだに支持されている。というよりは間違いないこととして世界的に確実視されている。

活性酸素を体に生じさせる原因はそれこそ幾つも幾つもある。例えば、紫外線(UVA)、排気ガス、放射線治療、白砂糖、ジェット機、

炎症の存在、電磁波、高圧酸素、喫煙、ストレス、アルコール、手術、高GI食、動物性たんぱく質、高脂肪食、まだまだ、原因はあるが、いろいろ原因によつて、酸化は「活性酸素」を生じさせるということが出来る。しかし、このような原因の大きな一つに過激な運動、すなわち、ハードすぎるスポーツも挙げられる。考えてみれば、そうだろう。この空中の酸素が活性酸素を作る大元なのだから。

もちろん、スポーツをしな過ぎも良くない。まるで動かさず、じつとしていると、良さそうに思えるが、廃用萎縮といつて、筋肉はどんどん退化して弱っていく。さらに、血液の流れが凄く停滞する。その結果生じるのが局所の活性酸素の増大だ。つまり、運動のしな過ぎは、やり過ぎ以上に活性酸素だらけになる。スポーツをし過ぎると短命になる、しな過ぎでも短命になる。やっても駄目、やらなくても駄目というわけだが、ではどうすれば良いかとなる。もちろん「丁度良い程度に運動する」が答えとなる。「適度にスポーツすること」が人間は健康でいられる「秘訣」なのである。つまり、ハード過ぎないスポーツを毎日適宜することが、健康を保つ秘訣といえる。最大公約数の最も活性酸素を減らす

生活がこの中間量の運動をすることなのである。例えば、一時間〜一時間半のウォーキングとか軽い運動とかだ。この「中間量運動」に続いて健康を保つ方法は「抗酸化なもの」を体に食物から摂り入れることである。このことも極めて重要だ。抗酸化ものを称して「スカベンジャー」という。スカベンジャーとは「お掃除人」という意味である。すなわち、活性酸素と結合し、水にし、無害なものにする物質をスカベンジャーというのである。ハードなスポーツマンはハードな練習や試合をやめるわけにはいかない。それ故、「適度なスポーツ」とはいかないので、この「スカベンジャー」なる物質を食物から摂り入れることがたいへん重要なこととなる。スカベンジャーとなる物質は概ね決まっている。全てのビタミン（13種類）、微量ミネラル（78種類位）、酵素そしてファイトケミカルがスカベンジャーとなる。

ファイトケミカルと呼ばれる植物の色素や匂いはスカベンジャー中のスカベンジャーで最近では、酵素と並んでトピックスとなつているが、これを毎日せつせと摂り入れることも大切である。スポーツマンやアスリートは過激な運動は仕方ないのでスカベンジャーを摂

ることが第一の予防法といえる。

人間はこれらのスカベンジャーを毎日の食事のたびに摂らないと体はどんどん錆びつき、どんどん老化する。老化だけならまだ良い。むしろ、恐いのは難病、奇病、慢性病に罹ることである。これらを摂らないとがんを初めとして、難病となる恐れが高くなる。さて、アスリートやスポーツマンが何故早死にするか？の答えがこれでお分かりになつてきたのではと思う。彼らはハード過ぎる運動をし過ぎる。このことで体にも凄く活性酸素を生じさせる。しかも、食生活がなっていない。そこで病気をして短命なのだ。彼らは肉、肉、また肉といったパターンの人がたいへん多い。肉には良い面も当然ないわけではないが、体を悪くするマイナスの物質も極めて多い（肉とは獣肉のこと）。プラスマイナスするとマイナス面の方が多いのが肉である。活性酸素を作るものが満載なのである。

ポディービルダーの筋肉やプロレスやボクシングといったスポーツマンの筋肉、また、ラグビーやサッカーやバスケットボール、バレーボール、水泳、柔道、相撲、野球、陸上競技などといったアスリートの筋肉は一般にたんぱく質を摂って作られると考えられ、そ

のため、肉食中心者が多い。

しかし、本当は、質の良いアミノ酸こそ求められる。たんぱく質は人間の体の中に入ってアミノ酸にまず分解されて初めて吸収されるからだ。そのアミノ酸が体の中で合成して筋肉を作っていくのだ。その分解（消化）過程で、腐敗現象が起こることが実は問題なのである。腐敗菌によつてできた「アミン類」が体を毒するのである。アミノ酸になれば良いがアミン類になる時は、腸に毒物を溜め込み、血管の老化から始まつてあらゆる病気に直結していく。

そこで、求められるのは、質の良いアミノ酸の吸収といえる。肉を食べても、プラスマイナスのプラスになる食べ物も質の良いアミノ酸吸収となるのである。その方法は酵素を食卓に取り入れることと、酵素サプリメントと水溶性ファイバーを摂ることである。

この方法は肉の害を減らし、肉にある栄養素を引き出す最高の方法といえる。そして肉の中のアミノ酸を引き出す方法でもある。

アスリートはどうしても肉食が多い食生活になりがちなのだが、この方法は、その肉の持つマイナス面である腸内腐敗を大きく減ら

し、良質のアミノ酸を腸から吸収させることのできるやり方なのである。さて、具体的にどうすればアスリートが筋肉を減らすことなく、かつ、健康になるだろうか？一応、二通りの方法を提示してみたい。

AとBのタイプを提示したい。

Aタイプ…(肉や卵といった動物食品を食べながら健康になる方法)

- ① 肉と同量以上の生野菜、フルーツの摂取。(生野菜、フルーツに大量の酵素が入っている)
 - ② 酵素サプリメントをしっかりと摂取。
 - ③ 水溶性食物繊維サプリメントをしっかりと摂る。
 - ④ 良質のアミノ酸サプリメントを摂る。
- この四つを毎日実行すると、アスリートは全く違った人生を歩むことになるのである。

Bタイプ…(植物性たんぱく質中心で筋肉をつける方法)

もう一つの提案は、動物性たんぱく質から離れて、「植物性たんぱく質を中心にし、体を作り上げること」である。

田中裕規さんという33歳のある会社社長は

ポディービルダーでもあるのだが、動物性たんぱく質を一切摂らずに、ポディービル大会で二位に入ったという凄い人。

鍛え抜かれた筋肉は、大豆食品とアミノ酸サプリメントで作られたということになる。写真で見ると凄く筋肉であることが分かるが、肉や卵は一切食べていないことから驚き(たんぱく質はアミノ酸と大豆食品オンリーなのである)。そう思ってみると何処か柔軟な筋肉のように見えるから不思議。

もちろんこの場合も、生野菜とフルーツの摂取は必須だし、酵素サプリメントや水溶性食物繊維サプリメントも必須である。

アスリートはAタイプ、Bタイプのような、活性酸素をあまり寄せつけないという対処法を見つけ、生活することが極めて大切である。

そうしないと、「活性酸素」だらけになり、全身が急速に老化し、活性酸素だらけの体になり、選手生活は極めて短くなることは間違いない。もちろん引退後の人生も極く短命となる。



それ故、(Aコース)でも(Bコース)でも、どちらでも結構、どちらかをしっかりとやれば、驚くほど違ってくる。このどちらかをアスリートは絶対的に行う必要がある。

この二つの方法こそ、アスリートが長く活躍でき、かつ、長命になる素晴らしい方法といえる。具体的な内容ももちろんある。Aタイプ、Bタイプのどちらを選択し、どうすればよいか？と思われる人もいることと思う。その具体的なことはNPO法人・鶴見酵素栄養学協会のメンバーに聞いてくだされば良いと思う。