

蛋白質が足りない？

蛋白質が足りないので、サプリメントで補いたい、と様々な原料のサプリメントをお持ちになる方が後を絶ちません。高齢者は肉を食べなければ、元気になれない、とかトレーニングをしているので高蛋白食が必要とかいろんな「理由」があるのですが、お持ちになるサプリは、概ねアレルギーを起こしているか、アレルギー以外の不適当なものになっているかで、よけいに体調が悪くなっている方が多いです。必要となる方もおられますが、ごくわずかで

す。初診時には血液中の蛋白を調べています。確かに、低蛋白の方もおられます。低蛋白の方はたいていが消化管アレルギーを起こしているのです。中でも小腸のアレルギーが最も多くみられます。その原因（アレルゲン）を調べて、除去してもらいますと、程なく低蛋白は正常化します。アレルゲンは一人ひとり違いますので、グルテンフリーにしたらよいか、小麦を除去したらよいなど一般化してはいけないと思います。人によっては玄米であったり牛乳や肉類、魚類、一部の野菜、添加物、残留農薬であったりと、千差万別なのです。

どんなものを食べていてもアレルゲンさえきちんと除けば蛋白欠乏にはならないのか、と問うてみましょう。はい、その通り、と答えられます。しかし条件があるのです。どんなものと言ってもスナック菓子（油、塩、砂糖、デンプンがほとんど）ばかりでは蛋白だけでなくビタミン、ミネラルも不足の栄養失調になります。ベジタリアンやヴィーガンの方で低蛋白になっている方は穀類や野菜の蛋白が足りないのではなく、食べているものの中にその方のアレルゲンがあることに気づいていないからなのです。ご自分のアレルゲンを含んでいなければ穀類、野菜で蛋白欠乏にはなりません。どんなにベテランの栄養士でも、きちんと必要カロリーを満たしていれば、りんごダイエット以外に蛋白欠乏食を作る事はできないでしょう。

逆に、持参の蛋白サプリメントが必要と判定された方の日々の食生活が気になります。スナック菓子や清涼飲料水、アルコール、などが中心になって健全な食事ができていないかもしれないのです。

一方、蛋白質—特に動物性の蛋白質を多く摂れば、カルシウムバランスがマイナスになります。つまりカルシウムの損失が起こるのです。血液中のカルシウムは一定の濃度を保たねばなりませんので、カルシウムの貯蔵庫である骨が脆くなるのです。カルシウムを飲んでも効果はなく、食事中の蛋白量を減らすことが第一に大切な事です。

九月は、夏の疲れが出たり、気候が大きく変化し、一年のうちで最も体調を崩しやすいときですので、塩分の摂りすぎ、過食、睡眠不足、メンタルトラブルなどにご注意ください。

鈴木富美