

レシチンの働き

◇細胞の健康にはレシチン◇

体を構成する約60兆の細胞には必ず「レシチン」が含まれていて、全部のレシチンの量は、体重60kgの人で約600gあります。レシチンは、体内のいたるところの細胞膜や細胞の核の中にあり、新しい細胞を作り、細胞に必要な酸素や栄養分を吸収し、不必要な物質を排泄する役目をしています。従って、レシチンが減ると正常な細胞が出来なかったり、細胞に必要な栄養や酸素が細胞内に入りにくかったり、老廃物が出て行かない等、細胞の働きが低下します。つまり、レシチンは細胞をみずみずしく保つ働きをしているといえます。又、レシチンは脂肪を乳化させて水に溶けやすくする働きがあり、コレステロールや肝臓に貯まった中性脂肪を乳化剤として無害な微分子状態にする助けをします。更に、脳の神経伝達物質として働き、物忘れ等を予防します。それらの働きをするのは、レシチン中の「コリン」で「生物学的洗剤」と呼んでいます。コリンの体内での合成には、ビタミンB12・葉酸・メチオニンが必要です。

人は老化と共にコリンの合成能が低下するので、レシチンを摂りましょう。

●脂肪を乳化する作用

- ・体内の余分なコレステロールを溶かし排泄
- ・体内の余分な脂肪を溶かして、排泄する
- ・動脈硬化を予防する
- ・血行を良くする
- ・脳卒中を予防する
- ・狭心症、心筋梗塞を予防
- ・胆石を防ぐ
- ・脂肪肝、脂肪腫を防ぐ
- ・肥満予防



・油性ビタミンA、E、D、Kの

吸収を助ける⇒乳化作用

●細胞膜の成分

- ・レシチンは細胞の膜に多く存在し、細胞の若さ、健康を保つ
- ・肺、肺胞の機能を高める
- ・酸素を体のすみずみまで送り込む
- ・ヘビースモーカーの肺気腫を防ぐ
- ・大気汚染の害から体を守る
- ・皮膚や毛髪を若々しく保つ

●肝臓でもつくられる

・レシチンは肝臓でも作られ、体が老化したり、肝臓が弱ったり、肝臓疾患のある人は、レシチンの合成能力が低下します。



⇒肝臓病にはレシチン（特に脂肪肝）

●脳や神経の働きに関与

レシチンは、脳の神経伝達物質アセチルコリンの原料です。

- ・脳の脂肪の大半はレシチンからできている
- ・脳や神経の働きを正常に保つ
- ・自律神経失調症を予防
- ・記憶力の減退を予防
- ・ぼんやり、イライラを予防



特に必要な人

胆石
脂肪肝
コレステロールが高い方
HDLが低い方
肝炎
肝硬変
認知症
高齢者
油の吸収の悪い人
動脈硬化
肺気腫（COPD）
糸球体性腎炎