

「レシチン 肝臓の改善に効果！！」



鈴木和子さん

60代後半に入り、年々、肝臓の状態を示すGOT、GPTの数値が上昇しているのが気になっていました。アルコールを常飲するわけでもなく、太ったわけでもなく、お薬を服用していないので原因がわかりませんでした。

体重増加なし、糖尿病・高血圧・飲酒・薬服用すべてなしの状態でしたが、65才から肝臓の数値に異常。自覚症状なしでした。

病理編「肝臓と栄養」の資料から分かる通り、

数値が30を超えてくると肝臓の細胞が、壊されている量が多いことがわかります。この数値では、

病院ではほとんど指摘されませんが、放置すると

脂肪肝になるおそれがありますので、早めに良い状態の数値に戻すことが大切だと思いました。

以前から「肝臓」には「レシチン」が非常に良いことが経験的に分かっていたので、2020年に、1日2回（朝晩に大さじ1ずつ）摂りました。年に一度受診する湘南健診センターでの結果は元の状態に戻りました。

沈黙の臓器ですので、とくに自覚症状ありませんでした。

おそらく、加齢に伴う細胞の働きが弱ったためと思います。

レシチン摂取後の数値変化

〔レシチン2回 / 日〕



	正常値	2016年頃まで	2018年	2019年	2020年	その後維持
GOT	1～30 IU/L	23	30	36	25 → 18	18
GPT	1～30 IU/L	20	37	36	17 → 15	15

現在、レシチンは1回 / 1日摂取。
数値は20以下をキープしています。

今回は、「NMN」が発売されましたので、弱った細胞の立て直しに期待が持てそうです。

内臓肥満は、何故怖い！！

「**内臓脂肪型肥満**」はお腹が出ているタイプの肥満ですが、「新型コロナウイルス」等に感染すると「**重症化**」しやすい事が知られています。身体はウイルスに感染すると、免疫細胞がウイルスと闘うために、口腔、肺、血管など、体内の様々な部位で「**炎症**」が生じます。

「**内臓脂肪型肥満**」では元々免疫細胞による「**慢性炎症**」があるため、感染すると「**炎症**」が急激に増強されやすく「**重症化**」しやすいと考えられています。又、「**慢性炎症**」はコレステロールなどの脂質にも影響します。コレステロールは身体に必要な脂質ですが、コレステロールが「**炎症**」により「**酸化**」すると、血管壁で固まり「**動脈硬化**」が進行し「**心筋梗塞**」や「**脳梗塞**」の原因になります。又、100才以上の長寿者の研究から、長寿者は「**慢性炎症**」が少ない事も分かってきました。

従って、「**健康長寿**」を望むには、肥満を解消して「**慢性炎症**」を減らし「**抗炎症**」＋「**抗酸化**」対策が必要です。



急性炎症と慢性炎症

センテナリアン（百歳以上の長寿者）の共通点を研究している慶應義塾大学の百寿総合研究センターでは、100歳以上の方を訪問検査し、その結果分かった事は、「**慢性炎症**」の少ない人が長生きだということでした。

「**急性炎症**」は切り傷ややけどなどで赤くなったり、風邪のウイルスでノドが腫れたり、長くても数週間程度で治る炎症です。一方「**慢性炎症**」は身体の「**細胞が老化**」したり死滅する事で起こる「**炎症**」です。細胞が老化したり死滅するとサイトカインなどの「**炎症物質**」が放出され、周囲の細胞に炎症が広がります。又、内臓の炎症は痛みが無く自覚症状もないため、放置されて気付かないうちに身体を蝕んでしまうこともあります。



このような老化による「**慢性炎症**」を増やす原因が、ストレス・肥満・喘息・歯周病やリウマチなどの自己免疫疾患です。更に、「**慢性炎症**」は1か所に留まらず全身に広がるため、「**動脈硬化**」・「**糖尿病**」・「**脳卒中**」・「**癌**」など、様々な命に関わる病気の原因になるわけです。

つまり「**慢性炎症**」を抑えられるか否かが、「**健康長寿**」への分かれ道とも言えるのです。

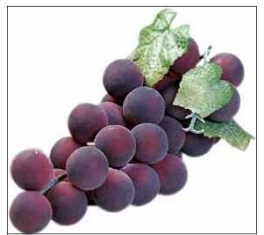
慢性炎症を抑えるには

(1)魚を食べる：魚にはオメガ3系不飽和脂肪酸である**EPA**や**DHA**が豊富に含まれています。これらの脂肪酸には「**慢性炎症**」を抑制する働きがあります。魚を中心としたバランスの良い食生活が「**慢性炎症**」を抑え、健康長寿につながります。

⇒魚を食べないときは、サプリで**EPA**を摂ります。

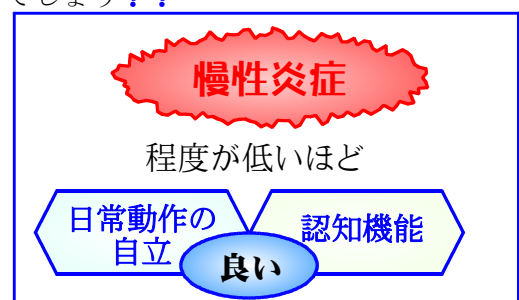
(2)定期的な身体活動：体重を減らし「**内臓脂肪**」の減少に効果があります。更に運動は、毛細血管を増やし、血液循環を改善するため、全身に栄養を行き渡らせ、「**慢性炎症**」を減らします。

(3)ブドウの皮の成分「**レスベラトロール**」と緑茶の成分**EGCg**は抗炎症＋抗酸化作用があります。「**抗炎症作用**」がある栄養としては、既に「**γリノレン酸**」というポリフェノールの一種から絞った油が知られています。**γリノレン酸**は、喉の炎症や、自己免疫疾患などに「**抗炎症作用**」がある事が知られています。**γリノレン酸**は「**油性**」なので体内の細胞膜などの脂肪組織に働きますが、**レスベラトロール**＋**EGCg**は「**水溶性**」であり、血漿中で働きます。



従って、油性の「**γリノレン酸**」と水溶性の「**レスベラトロール**＋**EGCg**」を摂ることは、全身の「**炎症**」に対して最も有効な方法です。

そして、「**炎症**」を増やす「**内臓肥満**」があれば、「**減量**」して脂肪を減らせば、「**炎症**」を減らす事に成功するでしょう！！

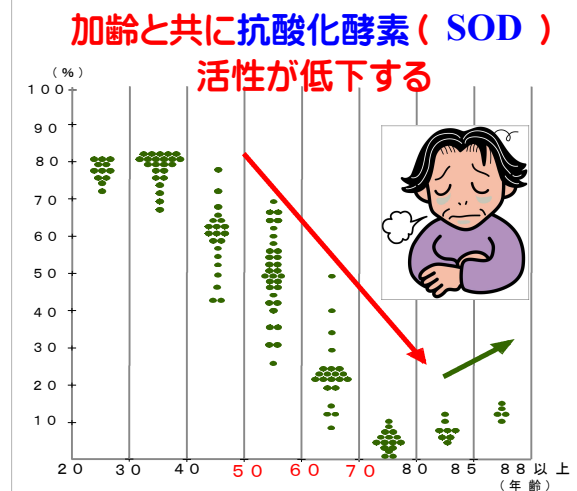


炎症を抑える栄養素

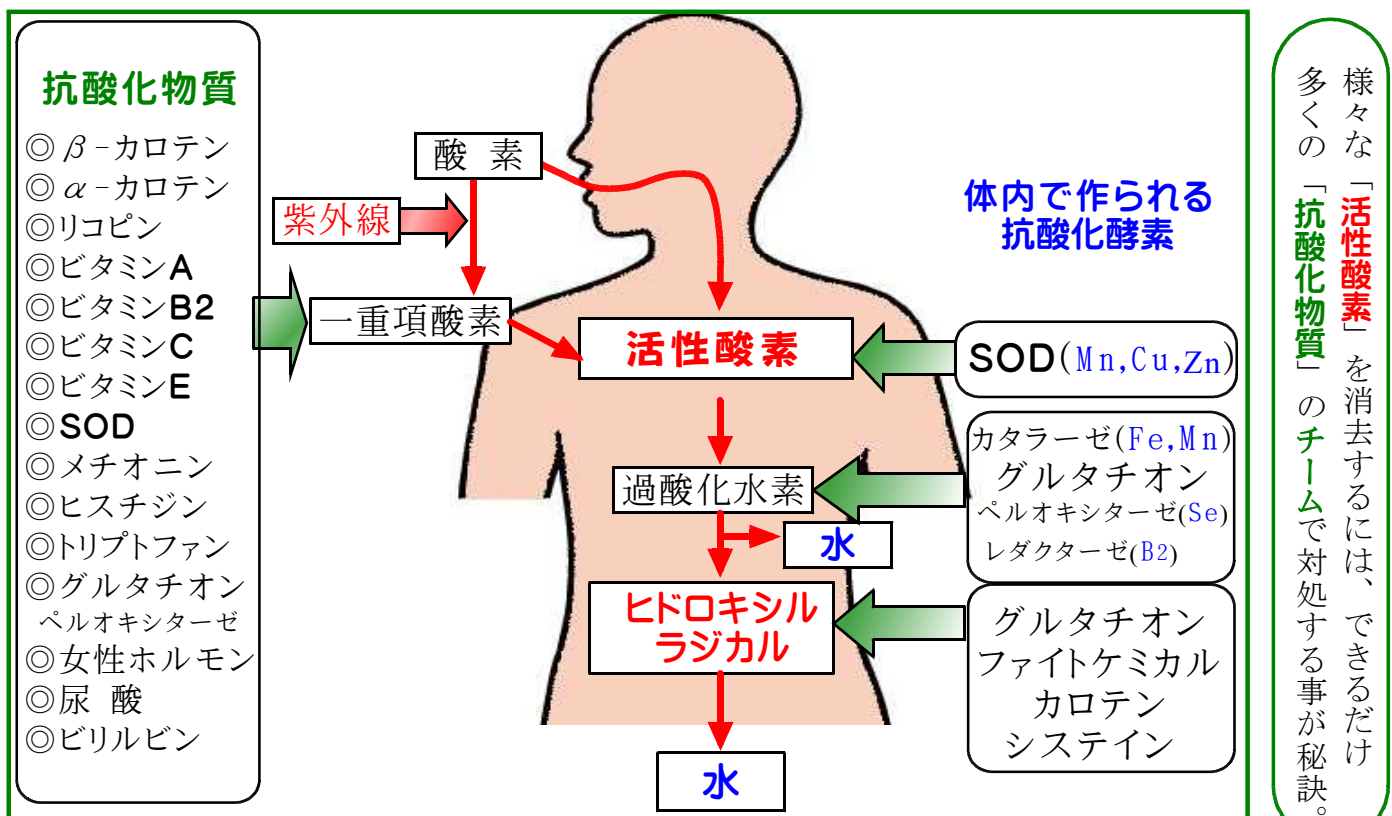
若い頃は見かけの年齢差は少ないのですが、50才を過ぎる頃から、“**老化の個人差**”が広がってきます。原因は様々ですが、共通していることは、加齢による体内の「**抗酸化酵素**」の減少があります。“**老化**”は身体が作る「**抗酸化酵素**」の減少と深く関係しています。例えば、皮膚のコラーゲンの酸化は“**シワ**”、骨のコラーゲンの酸化は“**骨折**”の原因です。又、癌、脳梗塞、心筋梗塞、自己免疫、糖尿病も、全ての病気の原因がエネルギーを作る「**ミトコンドリア**」で発生する「**活性酸素**」による「**炎症**」が関係します。つまり、活性酸素を消去する「**抗酸化酵素**」が減少すると病気になりやすいのです。⇒加齢と共に「**抗酸化酵素**」が減少

体内の主な「**抗酸化酵素**」は、**SOD**、**カタラーゼ**、**グルタチオン**などがあり、順番に体内の活性酸素（一重項酸素⇒スーパーオキシド⇒過酸化水素⇒ヒドロキシラジカル）を消去しています。従って、体内の「**抗酸化酵素**」を増やせば「**活性酸素**」を減らし、「**アンチエイジング**（抗加齢）」効果が充実し、病気の予防にもなります。

特に高齢者は、「**ファイトケミカル**（野菜に多い）」や「**ビタミンE・C・B2・CoQ10・シスチン（アミノ酸）**」等の「**抗酸化物質**」を摂り、“**チーム**”で「**活性酸素**」を消去しましょう。



「**活性酸素**」を消去する為の身体が作る「**抗酸化物質**」のチーム

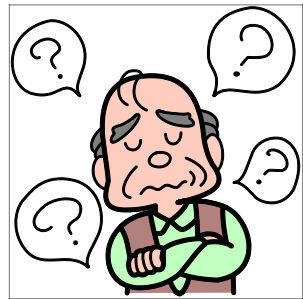


◎特に「**活性酸素**」の中で毒性が強いものは、「**ヒドロキシラジカル**」です。

◎それぞれの「**抗酸化酵素**」が働くには、上記の「**アミノ酸**」+「**ミネラル**」+「**ビタミン**」が必要です。

“記憶力向上”に レシチン

ヒトは加齢と共に記憶力が衰えてきます。その記憶のために必要な物質が「**レシチン**」という脂質です。「**レシチン**」という名前は、ギリシャ語で「**卵黄**」を意味し、卵黄や大豆に多く含まれる脂質の一種で、細胞の「**細胞膜**」の構成成分でもあります。「**レシチン**」はパントテン酸(ビタミンB5)の作用で、「**アセチルコリン**」という“記憶”に関わる「**神経伝達物質**」の原料になる物質になります。従って、「**レシチン**」は、「**パントテン酸(ビタミンB5)**」を含む「**ビタミンB群**」と一緒に摂ることが必要です。



学習後に記憶を定着させるためにも、又、高齢者の「**認知症**」の予防にも、**レシチン**+**ビタミンB群**は必要不可欠な成分です。

「**学習**」や「**記憶**」には、脳の「**海馬**」という組織で神経伝達物質の一つである「**アセチルコリン(ACh)**」の濃度が上昇します。この「**アセチルコリン(ACh)**」により活性化される“**ムスカリン性受容体**”を阻害すると“**記憶消失**”を引き起こすことから、



「**アセチルコリン(ACh)**」は、
“**記憶の形成**”に大変重要な物質と考えられています。

従って、同じ情報でも、「**アセチルコリン(ACh)**」により神経興奮性が上昇した時に入力された方が、記憶のより大きな長期増強を誘導できるという事実から、「**記憶形成**」における“**コリン作動性神経**”の存在の重要性を示唆しています。

この事は、アセチルコリンの材料である「**レシチン**」を摂ってから、
学業に励むと、「**記憶**」が定着するという事実です。
従って、毎日朝食と一緒に「**レシチン**」を摂りましょう！



加齢と認知機能の低下

「**認知機能**」が低下する1番の原因は加齢です。
60歳を過ぎる頃から認知機能が少しずつ衰えるといわれています。又、「**高齢者**」の認知機能は、「**個人差**」が非常に大きいという特徴があります。

それは遺伝、ストレス、体調、精神状態などの“**内因的**”な環境に加えて、高齢者として長年生きてきた中で積み重ねられてきた、教育、職業、趣味、周囲の人間関係など“**社会的因子**”と呼ばれる多数の因子が複雑に絡み合う事によって、影響を与えているためと考えられます。

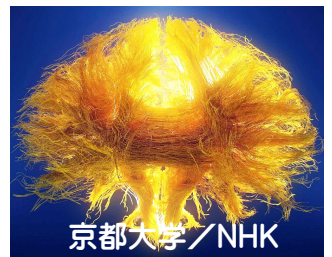
加齢以外に、認知機能を老化させる要因

- 神経変性疾患：アルツハイマー病、ピック病、レビー小体型認知症など
- 脳疾患：脳梗塞、脳出血など
- 感染症：クロイツフェルト・ヤコブ病
- 内科系の疾患：甲状腺機能低下症、ビタミン B 12 & 葉酸欠乏症、脱水など
- 精神疾患：統合失調症、うつ病など

●薬剤：抗不安薬、睡眠薬、抗うつ薬など
以上の様々な原因により、脳の神経細胞が正常に稼働しない、そして衰える事により「**認知機能**」は低下していきます。

「レシチン」を酸化から守る「ビタミンE」

脳の神経線維は「**レシチン**」から作られた「**ミエリン鞘**」という絶縁質で覆われています。ミエリン鞘が傷つくと神経線維が大きなダメージを受けて「**認知症**」の原因になります。



京都大学/NHK

神経細胞のネットワーク

従って、日頃から「**レシチン**」を十分に補給する事で「**アセチルコリン**」という記憶に関係する「**神経伝達物質**」の生成を促進し、アルツハイマーや認知症を予防し記憶力を維持して学習能力を向上させると共に、脳細胞の老化を最小限に抑えます。レシチンは“**酸化**”されやすい不飽和脂肪酸です。従って、**サビ**(酸化)を防ぐ「**ビタミンE**」と一緒に「**レシチン**」を摂ることが推奨されます。

一回限りの人生のために！