

臨床的に問題になる活性酸素は次の 3 種類です。1. スーパーオキシド、2. 過酸化水素、3. ヒドロキシラジカル。これらは順に 1. ~ 3. へと変化していきます。そして生体内ではこれらの活性酸素を無害化するために酵素で対応します。スーパーオキシドには SOD(スーパーオキシドディムスターゼ) と呼ばれる酵素、過酸化水素にはカタラーゼ、グルタチオンペルオキシダーゼと呼ばれる酵素になります。残念ながらヒドロキシラジカルに対応する酵素はなく、ここに至るまでに消去しなければ組織の酸化反応を止めることは出来ません。活性酸素の酸化反応から身を守るためには、これらの酵素活性を維持しなければなりませんね。そのためには、まず酵素を作ってもらうために、良質なアミノ酸を供給しなければなりません。体温が一定であったり、血液の酸性度が一定であることは酵素反応が最適な環境で行われるためといわれており、生命の維持活動が酵素活性である以上、材料のアミノ酸の供給はとても大切なことです。そして活性酸素を消去する酵素には超ミネラルと呼ばれるセレン、亜鉛、鉄などが必要となります。つまり、アミノ酸とミネラルの補給は酵素活性の維持には欠かせないものとなります。ふと世間の常識を見渡してみると、卵を控えてそして減塩というものが当たり前ですね。でもアミノ酸の供給源で最も理想的なものは卵ですし、ミネラルの供給源では自然塩が最も理想的なのです。コレステロールが気になる人は、摂り過ぎて高いのでしょうか？それとも酵素活性が維持できずに上手く代謝できていないからなののでしょうか？皆さんはどのようにお考えになりますか？