

MDAレポート

No.60号

2015年1月19日

酢の効用（その1）

坂本醸造株式会社

なぜ血液は酸性化するか

疲労は、だれでも経験することですが、疲労とは、血液の酸性化であり乳酸の発生です。

ひとの血管の血液は、ほぼPHが7.3～7.4の弱アルカリ性です。新鮮な動脈の血液はPH7.44がもっとも理想とされています。ここで、なぜ血液が疲労や偏食によって、酸性化するか、澱粉や砂糖のような炭水化物を例にとってみましょう。

炭水化物は、唾液や腸液によって消化され、はじめにブドウ糖に分解されます。そして腸壁から吸収されて、血管に入り、肝臓に送られて、グリコーゲンとして貯えられます。その一部は、筋肉中にも貯えられます。

この貯蔵されたグリコーゲンは、エネルギーの消費にともなって、必要に応じ、必要な量だけ、逆に血管に送られ、運動をしたり、体温を保ったりするエネルギー源となります。

このエネルギーの燃焼にともなって、焦性ブドウ糖が発生します。焦性ブドウ糖は、更に、乳酸、炭酸ガス、水とに分解されて、炭酸ガスは、呼吸器や皮膚を経て体外に排泄されます。

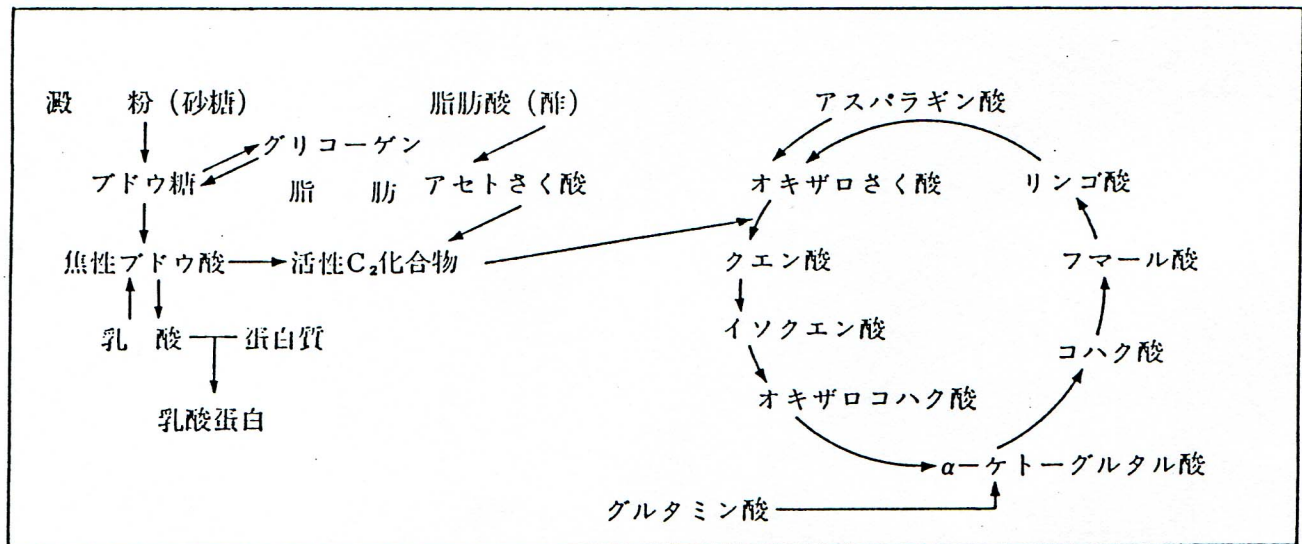
水は、汗や尿となって排泄されます。乳酸は尿に混じって、対外に出るわけですが、その発生量が多いと、血液や筋肉中に残り、血液を酸性化したり、筋肉のコリを発生させます。

通常、エネルギー燃焼の際発生する疲労素としての焦性ブドウ糖は、クレプス、サイクル理論に示されるように、体内の、オキザロ酢酸と結合して、乳酸とならないで、クエン酸となり、次々と燃焼して、すべて炭酸ガスと、水とに分解されるのが、健康な人のエネルギー燃焼です。（クエン酸サイクルを回す要はオキザロ酢酸であるが、オキザロ酢酸は変化しやすいので、それ自体を補給することができない。

したがってすぐオキザロ酢酸にかわるものを補給すればよい。それがグルタミン酸、アスパラギン酸、プロリンなどである。一般醸造酢にはグルタミン酸が多く入っているが、味をよくするために添加しているものであり、合成のグルタミン酢のため体内では利用されない）。

疲労は多量の乳酸が原因

ところが、心身の疲労や、動物性脂肪たんぱく、糖分、その他の偏食によって、酸性食品にかたよった場合、多量の乳酸が発生する反面、体内のオキザロ酢酸の量では、その乳酸を分解しきれないので、結局乳酸が血管中や、筋肉に残って、血液が酸性に傾くのが血液酸性化のメカニズムです。



さあ、こうなると大変です。肝臓や筋肉にたまった乳酸は、脳の延髄を刺激して、興奮状態を招き、常に怒りっぽくなったり、いらいらしてきます。さらにその乳酸は、細胞組織中の、たんぱく質と結合して、乳酸たんぱくとなって筋肉を硬化させます。肩こりや腕、腰の痛みなどが、その兆候です。

対策は酢の摂取

この症状が血管に発生するのが血液酸性化の原因です。こうした不燃焼物として、体内に残る乳酸を、早く分解したり、また乳酸が、体内に発生しないようにするには、クエン酸サイクルが、安全に回転して、焦性ブドウ酸が、乳酸として残らないように、分解されることが必要です。そのためには、心身の過労や、酸性食品の偏食をさげ、有機酸やアミノ酸をより多く含んだ酢をとることが最も重要です。

最高の純粋米酢

昔は、サーカスのひとたちが、酢を飲んで、骨をやわらかくするといわれていましたが、それは、酢で骨をやわらかくするのではなく、酢の中の有機酢によって、この乳酸をなくして、筋肉をやわらかくしたもので、当然、有機酸やアミノ酸を豊富に含んでいますから、そのようなことができたのですが、今の有機酸やアミノ酸の含有率の少ない酢では、乳酸はとけないし筋肉もやわらかくなりません。

この酢としての生命である有機酸やアミノ酸の含有率は、数多い今日の食酢の中で古来の醸造法による、米だけを原料にしてつくられる純粋米酢が最高です。ここであえて純粋というのは、市販されている食酢の中で米酢と表示されている酢の中には、醸造用アルコールや、酒粕を原料としてつくって、米酢としたものが多いので、これらの酢と米だけを原料としてつくられた米酢を明瞭に区別するためです。

合成酢やアルコール酢にはこの有機酸やアミノ酸は殆んど含有されていませんので、この酢としての有機酸5アミノ酸の効果は少ないのです。

※MDAレポートは皆様のミニコミです。MDAレポートに関するご批判、ご意見ご提言、皆様の体験レポート（家庭用、工業用）あるいはご質問など何でも結構です。書欄にて当社までお寄せ下さい。

〒921-8831
石川県野々市市下林4-499-2
丸子電子株式会社
TEL<076>246-6806
FAX<076>248-0103
MDA特性総合研究所
TEL<076>246-6863