

Dr.Horiguchi の健康コラム No.79(2020.6.17)

グルタミンとベータグルカン

グルタミンが免疫細胞(リンパ球、単球)のエネルギー源であるのに対し、**ベータグルカン**は、免疫細胞の活動を高めます。免疫細胞は、癌化した細胞を排除したり、ウイルスの感染を受けた細胞を除去します。従って、免疫細胞に十分働いてもらうためには、**グルタミン**と**ベータグルカン**の両方が必要です。

尚、**グルタミン**はアミノ酸ですが、その構造を安定化させるために、他のアミノ酸と結合した状態(ペプチド)で経口摂取しなければなりません。腸管粘膜の免疫細胞と、臓器・組織の免疫細胞のエネルギー源となります。**グルタミン**を多く含むものは“小麦”です。

一方、**ベータグルカン**は多糖体(糖がいくつも結合した状態)ですが、腸管粘膜の免疫細胞を活性化することで免疫を高めます。**ベータグルカン**を多く含むものは“きのこ”です。

免疫力が丈夫なら炎症体質も改善することができますので、癌やウイルス感染以外の病気も抑制することにつながります。

