

抗加齢の食習慣

Vol. 2



白澤 卓二

白澤抗加齢医学研究所所長 医学博士

【しらすわ・たくじ】1958年神奈川県出身、1982年千葉大学医学部卒業。東京都老人総合研究所を経て2015年まで順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授。専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。著書は『100歳までボケない101の方法』（文春新書／2010年）『老いに克つ』（ベスト新書／2011年）など200冊を超える。

グランドスラムと呼ばれるテニスの4大会で12回もの優勝経験をもち、長らく男子テニスシングルスで世界ランキング1位をキープしていたセルビア出身のプロテニスプレーヤー、ノバク・ジョコビッチ選手は絶対王者として君臨していた。

そんなジョコビッチ選手も世界ランキング3位で伸び悩んでいた時には、「集中力と体力を保てなかったのは、食事に含まれていた植物性タンパク質のグルテンの影響だった」と自らの著書『Serve to Win』の中で告白している（翻訳本『ジョコビッチの生まれ変わる食事』タカ大丸訳、三五館刊、2015年3月）。

ジョコビッチ選手は簡単な血液検査をした結果、小麦や大麦などに含まれるタンパク質の一種である「グルテン」に過敏性があることが判明、14日間グルテンを断つと体重が減るとともに調子が良くなり、コートの上でもこれまでにないスピード、柔軟性、集中力を発揮することができた。しかし、グルテンが含まれているベーグルを食べた翌日は、目が覚めると、二日酔いのように頭が重く体の切れも悪く、体力もフルセットもたなかった。

ジョコビッチ選手はそれ以来、グルテンが含まれている小麦粉製品を完全に断ち、乳製品は避け、それらに替わるものとして大豆プロテインのシェークを飲み、

グルテンフリーダイエットでテニス快進撃

アボカドやカシューバター（カシューナッツで作るバター）をたくさん食べ、砂糖はごく少量にとどめている。このような「グルテンフリーダイエット」を取り入れてから、テニスの快進撃が続いているのだ。

グルテンは腸管でアレルギーを起こすだけでなく、脳にダメージを与えていると『いつものパン』があなたを殺す』（白澤卓二訳、三笠書房刊、2015年1月）の著者デイビット・パールマターは警鐘を鳴らす。確かにジョコビッチ選手の快進撃を見ると、栄養や筋力の問題ではなく、グルテンが試合中の集中力や相手のサーブ、リターンに対する反応性など脳の機能に影響を与えていたに違いないと思われる。

グルテンは体内に吸収されると、脳にあるオピオイド受容体に結合することが知られている。脳のオピオイド受容体はエンドルフィンやモルフィネが結合して、鎮痛作用をもたらすが、中毒性や常習性が生じることがある。グルテンにはそのような中毒性があることが知られているが、グルテンフリーダイエットによりグルテンを体内に取り入れれないことで、中毒性が生じない一方、脳の神経活動に関わるシナプスの結合がよくなる。

ジョコビッチ選手の快進撃は、脳のオピオイド受容体がグルテンから解放された結果なのかもしれない。