



コラーゲン オカーサン向け（その2）

（続き）

食べ物として摂取したタンパク質が、身体のどこかに届けられ、そこで不足するタンパク質を補う、という考え方はあまりに素人的な生命観である。

それは生物をマイクロな部品からなるプラモデルのように捉える、ある意味でナイーブすぎる機械論でもある。生命はそのような単純な機械論をはるかに超えた、いわば動的な効果として存在しているのである。

これと同じ構造の「健康幻想」は、実は至るところにある。タンパク質に限らず、食べ物が保持していた情報は、消化管内でいったん完膚なきまでに解体されてしまう。

関節が痛いからといって、軟骨の構成材であるコンドロイチン硫酸やヒアウロン酸を摂っても、口から入ったものがそのままダイレクトに身体の一部に取って代わることはありえない。構成単位にまで分解されるか、ヘタをすれば消化されることもなく排泄されてしまうのである。

ついでに言うと、巷間には「コラーゲン配合」の化粧品まで氾濫しているが、コラーゲンが皮膚から吸収されることはありえない。分子生物学者の私としては「コラーゲン配合」と言われても「だから、どうしたの？」としか応えようがない。

もし、コラーゲン配合の化粧品で肌がツルツルになるなら、それはコラーゲンの働きによるものではなく、単に肌の皺をヒアウロン酸や尿素、グリセリンなどの保湿剤（ヌルヌル成分）で埋めたということである。

私たちがこのような健康幻想に取り憑かれ

る原因は何だろうか。そこには「身体の調子が悪いのは何か重要な栄養素が不足しているせいだ」という、不足・欠乏に対する強迫観念があるように思える。

そして、その背景には、生命をマイクロな部品が組み合わさった機械仕掛けと捉える発想が抜き差しがたく私たちの生命観を支配していることが見て取れる。

健康を、強迫観念から解放し、等身大のライフ・スタイルとして取り戻すためには、私たちの思考を水路づけしてきた生命観と自然観のパラダイム・シフトが必要なのである。

*

オカーサマ方、読んでいただいた感想はいかがでしょう。すでにご存知の方も多くいらっしゃるかも知れませんが、「そんなもんなんだ…」というのが正直なところ？

我々人間は、「自分」を維持するために、外からタンパク質を採り入れる際には（つまり、肉や魚や…を食べる時には）、それを徹底的に消化してアミノ酸レベルにまで分解し、元の肉や魚…が持っていた性質を完全に破壊した上で吸収し、改めて自分の身体用に生かしているのである。だから、例えばコラーゲンを摂取しても、そのコラーゲンはまずは徹底的に分解されてしまい、結局はアミノ酸の形でしか体内には取り込まれないというわけなのである。

しかし、だからこそ、私たちは色々なモノを外から採り入れても（食べても）、私たち自身の成り立ちをかえることなく、私たち自身のままでいられるのである。なるほど。