



「珪素(ケイ素 Silicon、Si)」

米ハーバード大・英合同研究チームは、成人男女 2,846 人から腰椎等の骨密度を測り、同時に珪素の摂取量を調べた。その結果、珪素の摂取量の多いグループ(40mg/日以上)が、少ないグループ(14mg 未満)より骨密度が 10%高いことが判明した。一方、カルシウム摂取(Mg・K・VC も同様)に関しては 5%以下に留まったことより、“食事からの珪素が骨密度に及ぼす影響は最も大きい”と 2004 年に発表された。珪素が人体にはっきりした効果が初めて明らかにされた研究でした。日本では未だ珪素の食品摂取基準に言及していません。

27 億年前、植物の起源シアノバクテリア(藍藻)は、珪素をエサにしていました。以来、延々と継続され、ミトコンドリアを含めたあらゆる生物に存在して必要不可欠な物質であることが判明しました。そして、地殻では「酸素」に次いで多い元素であり、しかも錆びさせないことと油と水を乳化させる特徴があり生命体の進化を可能成らしめた所以です。しかし、体内では生成できず、毎日消費され、40 歳で半減します。 生体において珪素が減少すると

- ① 骨粗鬆症で骨折しやすくなる。爪の割れや縦線は珪素不足を疑います。
- ② 血管が脆くなり、血管壁の瘤(プラーク)から脳梗塞や心筋梗塞が生じます。
- ③ ミトコンドリアの老朽化や膵臓や腸の機能不全から活性酸素増加と免疫力低下によりリウマチなどの自己免疫疾患や癌が生じます。
- ④ 脳の松果体の機能低下による不眠や不安・パニック・うつ病、さらに脳機能低下からパーキンソン病・アルツハイマー病が生じます。
- ⑤ 珪素の排毒力(デトックス)低下により老廃物や水銀、ヒ素さらにセシウムやカドニウムが蓄積する。これらが糖尿病やアレルギー疾患、自閉症などの病因となりえます。

珪素の発見は 18 世紀、化学の父ラヴォアジエ(仏)に始まり、19 世紀にベルセリウス(スウェーデン)により単離された。19 世紀パスツールは身体に大きな役割を果たしていると言及し、1939 年(独)プーテナントは性ホルモンから珪素が生命に根源的な栄養素であるとした。1972 年にラットの成長促進に必要不可欠ということが医学雑誌「ネイチャー」に記載され、栄養補助食品として一躍脚光を浴び、ドイツではここ 10 年トップの常備栄養素として普及している。

珪素含有量の多い食品は、穀物(玄米 7mg/1 杯)や野菜、海藻、豆類です。これら食物繊維=珪素であり、腸の善玉菌のエサでもあります。草食動物の象やキリンがああ立派な骨格を確保している所以です。また、昔話の中に、『因幡(イナバ)の白兔』の蒲(ガマ)の穂や「桃太郎」の黍(キビ)団子は豊富な珪素を含んでいます。

「水溶性珪素(非結晶 amorphous)」は、鉱物(石英・水晶石)由来と珪藻土由来「シリシア」さらに植物由来の稲由来「ライシア原粉末(国産)」等があります。稲由来は、微細振動による浸透性で強い吸収と排泄率がある。他に天然水で珪素を多く含む「のむシリカ」・「山荷葉」等があります。

摂取法は、朝食後と就眠前の 2 回服用(一日 40~100mg 目安)や口腔疾患のうがい、水虫や発疹に対し塗布・散布や入浴法。さらに、野菜や果物・コメの洗浄にも使えます。

珪素は、食品衛生法により健康を損なわない 66 種の内の一つであり、急性毒性や遺伝毒性がない。

更に、水溶性珪素は、話題のソマチッド(超微小生命体)やテラヘルツ波(育成光線)を長く留まらせるなどが論じられています。