

第7の栄養素 “酵素” の働きとは…

酵素には“消化酵素”と“代謝酵素”があり、全ての生命活動には“酵素”が関連しています。

例えば… 消化分解、代謝機能、筋肉の伸縮、抗酸化機能、遺伝子の修復、
薬物代謝（薬物や毒素を無害なものにし、体外に排出するしくみ） etc…

酵素は、生の食物や発酵食品などに多く含まれ（食物酵素）、「呼吸」「代謝」「消化吸収」「血液循環」「運動」

など、全ての生命活動に関わる、生きるためには欠かせない重要な栄養素です。

私たちが食事で摂る**栄養**も“酵素”がなければエネルギーに変えることができないのです。

■ 酵素の働き ■

- ・栄養素の消化吸収
- ・活性酸素を分解
- ・デトックス
- ・血液サラサラ
- ・自然治癒力を高める
- ・細胞再生
- ・新陳代謝の促進
- ・脂肪の除去
- ・免疫力の向上
- ・血液浄化
- ・体内の毒素排泄
- ・神経の働きを正常化
- ・ホルモンバランスの調整 etc…

■ 体内酵素が不足し続けるとどうなるの？ ■

体内酵素の量は一定で、まずは“消化酵素”が優先的に使われ、“代謝酵素”はその後になります。

代謝酵素として利用できる体内酵素量が足りない状態が続くと…

身体がダルい、疲れやすい、眠いなどのほか、代謝が落ちることで免疫力が落ちて風邪をひきやすくなり、
内臓脂肪の代謝も低下するため、少ししか食べていないのに太りやすくなります。

そして、酵素不足の生活を続けると…

高血圧、糖尿病、高コレステロールなど、生活習慣病を引き起こす恐れも…。

■ こんな食品に“酵素”が多く含まれています ■

発酵食品

… 日本では太古より“和食”の中で「味噌」「しょう油」「お酢」「ぬか漬け」「納豆」が
用いられており、先人の知恵が、自然と健康に導いていたと言えます。

（※酵素は熱に弱いので、味噌汁の「味噌」は、最後に火を止めてから入れましょう！）

最近話題の“麴”にも酵素が多く含まれ、「塩麴」「しょう油麴」、そして「甘酒」も同様です。
その他には「キムチ」や「ヨーグルト」も発酵食品です。

果物・野菜

- ・パパイヤ・パイナップル・キウイ・イチゴ・リンゴ・いちじく・ゴーヤ
⇒ 炭水化物の消化酵素を多く含む
- ・大根おろし・キャベツ・ヤマモモ・カブ・バナナ・生姜
⇒ デンプンの消化酵素を多く含む

■ 人の身体を家に例えるなら“酵素”は「大工さん」 ■

～ “酵素”は「大工さん」で ビタミン・ミネラルは「道具」、栄養素は「材料」～

大工さんが的確な仕事をすれば、丈夫で長持ち・使いやすくて住みやすい立派な家ができます。

それと同様に、身体も健康バランスを保つことができます。

一方… まともな大工さんがいないと、基礎をはじめとするあちらこちらに欠陥が生じ、危険な家に！
同様に、身体も健康バランスを保つことができなくなり、やがて病気になってしまいます。