

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『酵素の力』についてお届けします。  
なにかと話題の尽きない『酵素』について、**真相と医学的な効果**をズバッと切ってみたいと思います！  
さあ、あなたはこの号を読み終えた後に、酵素についてどんなイメージを持っているでしょうか？



## まずは酵素を知りましょう

酵素とは、『タンパク質』の一種で、私たちの体内(細胞内)で作られるタンパク質性の触媒総称を指しています。  
その数は体内で実に**3,000種類も存在**しているとか！(自然界には25,000種類以上も存在しています)  
その働きは多岐にわたり、消化吸収やホルモンや新陳代謝の促進、免疫力のアップや生活習慣病の改善、などなど。  
人間が健康的に生きていくうえで、**酵素は必要不可欠なもの**らしいです。

## あなたも試してみる？ 話題の酵素ダイエット！

雑誌やインターネットの広告で、見ない日は無いほど目に飛び込んでくる『酵素ダイエット』の文字！  
『飲むだけで痩せた！』『毎日飲んで健康になろう！』等、芸能人や著名人が広告塔となり、累計販売数30万本突破！などと、右肩上がりの販売数をうたったキャッチコピーに、つつい手がでてしまう方も多いのではないのでしょうか？  
そこには、メーカーの主張があり、不足しがちな酵素を手軽に摂取できるサプリメントとして、錠剤やドリンクとして販売をしています。  
体によさそうな事は分かっているけど、酵素って意外と**高価な商品**だけに、気軽に手を出すにはちょっと・・・と足踏みしてしまいますよね。  
ほとんどのメーカーは、**野菜や果物などを数十種類発酵させた商品**を販売しています。  
発酵させる手間暇が高価な商品になっている理由の一つ。他にも原材料の数やその製法もビタミンなどのサプリメントと違った意味で、手間がかかっている事が考えられます。



## ぶっちゃけ、効果あるの？ 医者の見解が知りたい！

※医師、元医師のコメントから引用

身体を作る細胞の材料は、タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル等の栄養素です。  
酵素は、これらの栄養素を分解・吸収するなど、スムーズに化学変化を進行させる働きをしています。  
特に消化分解の工程では、酵素が最大の役割を担っています。  
唾液や膵液に含まれる『アミラーゼ』も酵素の一つです。  
酵素が体内で不足してしまうと、消化機能が低下してしまいます。  
**□食事でも酵素を取る事で、体内の酵素は増えるの？**  
口から食べても、酵素は身体に吸収される前に『アミノ酸』に分解されてしまいます。  
酵素と言っても元はタンパク質。必ず消化吸収の過程でアミノ酸に分解されることを知っておいてください。  
つまり、酵素は体内ではアミノ酸に変換されるので、**体内で酵素が増える事はありません。**

### □酵素は腸管までダイレクトに作用するってホント？

どれだけ精製技術が進歩しても、素材そのものがタンパク質の構成を持っている以上、酵素の形状のまま腸管まで届く事はありません。

### □酵素がダイエットに効果的！はどなの？

酵素＝タンパク質ですから、筋肉の構成要素である事には間違いありません。  
また、発酵食品として考えると、腸内環境の整備やアミノ酸としての調整素材としては、素晴らしい効果は期待できます。  
筋肉に栄養が行き届けば、トレーニングなどの刺激がきっかけとなり、代謝の向上にはつながります。→ダイエット効果は栄養面から見ると、**十分あると考えられるでしょう！**

**であれば！高価な酵素をわざわざ摂らなくても、アミノ酸で十分では？って事になりますね・・・。**

いかがでしたか？

酵素について、少し見方が変わった方もいるかも知れないですが、酵素自体を否定したり、肯定している訳ではなく、体内と自然界に十分に存在している、身体には欠かすことの出来ない栄養素を、正しく理解してもらえませんでしたでしょうか？

## 身体の中の3,000種類の酵素を、最大限に活かす方法

### ☆規則正しい生活☆

これに尽きます。不規則な睡眠、酒やタバコの摂取、暴飲暴食、過度な食事制限など、思い当たる節がある方は、今日から意識して生活してみましょう！

### ☆運動習慣をつけましょう☆

やはり運動は体内のエネルギーリズムを整える、最善の方法になります。  
たまに・・・ではなく、定期的に習慣化することで、代謝向上や内臓の活性にも効果があるのです！

### ☆旬の食材を食べましょう☆

秋には秋の旬な食材がありますね！ サンマ、柿、栗、マツタケ・・・  
その季節に合わせた旬(食材のエネルギーが一番高い状態)を頂く事で、私たちの身体にも食材の持つ、最高の栄養素とエネルギーが吸収できるのです！



11月号は『気圧と体調の変化』です。  
監修：構成 F・E・P 打林