



## 体の中の「酵素」不足していませんか？

人間の生命活動にとって欠かすことのできないものが『酵素』です。酵素とは、食べたものを体内で分解・吸収・排出を進めてくれる「タンパク質」のことをいいます。

実は、食べたものを消化するのは腸だけではありません。この酵素が全身にその栄養を運んでくれているのです。そこで今回は、この酵素について“食”や“消化”という側面から詳しくご説明させていただきたいと思います。

### 年を重ねると酵素が減ってしまう

唾液の中には「アミラーゼ」という酵素が存在しますが、酵素の量や力は年齢とともにどんどん減少していくことがわかっています。アメリカのシカゴにあるマイケル・リーズ病院の実験で、「20歳代の若者グループ」と「69歳以上のグループ」の唾液中のアミラーゼの量を比べたところ、なんと若者グループの方が30倍も多く含まれていたそうです。

若い頃は焼肉やステーキが好きだった人も、年齢とともに肉よりも“魚”や“野菜”を好むようになりますよね。実は、お魚は肉よりも消化しやすく、生のお刺身であれば酵素がたくさん含まれているため、消化をより助けてくれるそうです。こういったこともあってか、年齢を重ねるにつれ無意識のうちに食の嗜好がコントロールされるのかもしれないですね。



### 「酵素」が多く含まれている食品は？

#### 発酵食品

酵母や乳酸菌を発生させる酵素が多く含まれています。納豆・みそ・チーズ・漬物など。



#### 生のフルーツ

パパイヤ・バナナ・マンゴーなど南国産のフルーツの酵素は強力です。



#### 生野菜

酵素の働きを助けるビタミン・ミネラルも同時に補えます。



#### 魚介類

生で食べられるものは生で食べましょう。干物は酸化しているので良い食品とはいえません。

### 不足した「酵素」は食べて補給を！

食べたものを消化するために使うエネルギーは1日当たりおよそ“1600キロカロリー”。実はこの数値は「フルマラソン」した時の消費エネルギーよりも大きいそうです。したがって、食べ過ぎたり、消化に悪いものを食べた時は、胃腸への負担がかなり大きくなることは間違いないでしょう。胃腸への負担を減らし、食べたものの分解・吸収・排出を速やかに行うためにも、『酵素が豊富に含まれたもの』を良く噛んで食べることが大切です。そして、よく噛めば噛むほど、酵素が胃液や胆汁とよく混ざり合い、消化・吸収がスムーズになるそうです。

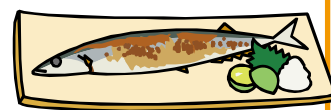


### 「酵素」は熱に弱い

酵素が壊れずに活かされる温度は“48～70℃”です。したがって、それ以上の熱を通してしまうと、酵素の働きが期待できなくなるそうです。もちろん、生で食べれば酵素を効率良く取り入れられますが、すべてのものを生で食べるというわけにはいきませんよね。

そこで、酵素の働きをうまく活用する例としてはお魚だったら『焼き魚の大根おろし添え』です。

生の大根おろしには消化酵素が豊富に含まれているため、焼き魚の消化を助けてくれます。また、お肉を食べた時もたっぷり生野菜を摂るようにしましょう。



「酵素」の特徴を知って効率良く食べ物から摂れるよう、食物酵素を豊富に含んだ食品を毎日の食卓で積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。