

## 食の健康と幸せを考える

### ～酵素～

小谷 美礼～

#### 調べた理由

まずこのことについてはコーナーに載せようと思っていましたが、調べていくうちになんだか個人研究にピッタリではないか！（何がピッタリかというと、酵素はこれから個人研究でしようと思っている発酵食品とつながっていたことが理由のうちの一つです。そして「健康」という点でも個人研究に当てはまっていたと思います）と思い、そのまま個人研究へと変換しました。今回は調べただけです。ご了承ください。

#### まず酵素ってなに？

まず酵素って何？と思う方も多いと思うので紹介します！



酵素というのは、人が生きていくために欠かせない栄養素であるビタミン、ミネラル、フィトケミカルに次ぐ「第9の栄養素」です。

人の体には2万種類以上の異なった「酵素」が存在しています。この「酵素」というものは、息をする、瞼を閉じる、手足を動かす、そして臓器の運動に必要です。つまり臓器の

運動すべて酵素なしでは機能しないのです！

そして、酵素には人の体ある「潜在酵素」と外部から取り入れる「食物酵素」の2種類があります。

#### 「潜在酵素」について

潜在酵素の働きは大きくわけて「消化酵素」と「代謝酵素」があるのです。「消化酵素」は食物の消化を助け、栄養がスムーズに吸収されるようになります！

そして「代謝酵素」というのは消化後に腸壁で吸収された栄養を、エネルギーに変えるという役割を果たしてくれるのです！

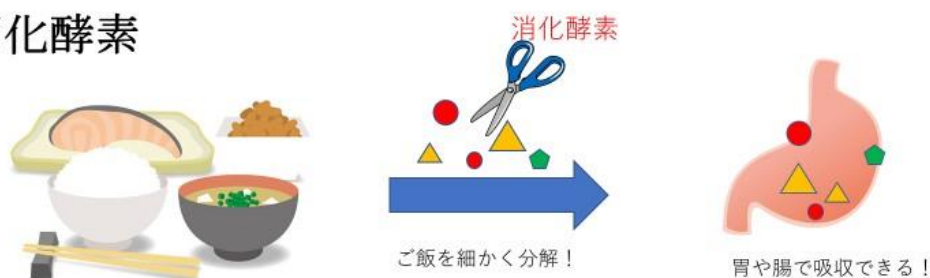
しかし、潜在酵素にはかぎりがあります。ですから加齢や不規則な生活習慣により、無駄に消化酵素が使われてしまいます。こうすると代謝酵素が減ってしまい様々な病気や肥満を招く原因となってしまうのです！

## 消化酵素を節約して代謝酵素を増やそう！

タンパク質の取りすぎや加熱食だけといった偏った食事は、消化酵素を大量に使ってしまいます。こうすると代謝酵素が減少してしまうので、代謝酵素を増やしたければ、消化酵素を節約することが大切です！

そのためには外から「食物酵素」をとる必要があります。そうすることで代謝酵素がアップし、代謝が上がります！

## 消化酵素



## 代謝酵素



## 食物酵素を摂ろう！

はい。ついに食物酵素へ入りました！実は、酵素はどんな食べ物にも含まれているのです。ですから、まず食物酵素とはどんな食べ物に多く含まれているかを説明させていただきます。

これは「生の果物」や「生野菜」そして「発酵食品」に多く含まれています。果物でおすすめなのは、オレンジ、阿保子どパイナップル、リンゴ。生野菜でおすすめなのはセロリやトマト、青菜、ニンジン、キャベツなどです。そして発酵食品おすすめなのはピクルスや漬物（キムチ）納豆、生みそ、甘酒です。

これらを朝、昼、晩撮って、酵素を入れることをお勧めします！

## 朝・昼・晩の酵素食に挑戦！！

はい！皆様にも酵素の良さが伝わってきたと思うので、次はどのようにして食物酵素を取り入れたらよりよくなるか今から説明します。

まず朝は、野菜&果物の生ジュースを飲みましょう！野菜だけ、果物だけでもいいですよ。また豆乳を入れてもいいです。そしてそこにスパイスを入れて飲むこともお勧めします。味と風味のバリエーションが増えるほかに効果もア

ップすることができます。

昼は、白米やパンよりも食物繊維の多いそばがお勧めです。そこに大根おろしやとろろが入っているとよりよいでしょう！生野菜サラダなども食べましょう！

夜は、基本的に好きなものを食べてOK！そこに酢漬けとサラダがあるといいです！

### 一週間酵素たっぷり献立表（みんなも真似してみてね～）

先ほどの説明だとわからなかった人も多かったと思うので、本に載っていた献立表を載せてみました！このようにして酵素を取るのもいいと思います！

（人それぞれ体質が違うので自分の体に合わせてください！）

	日	月	火	水	木	金	土
朝	生ジュース	生ジュース	生ジュース	生ジュース	生ジュース	生ジュース	生ジュース
昼	・とろろそば ・生野菜サラダ ・酢漬け	・おろしそば ・ほうれん草の胡麻和え ・漬物	・ライムギパンサンド ・生野菜サラダ ・ピクルス	・雑穀ご飯 ・生野菜サラダ ・酢漬け	・メカブ蕎麦 ・生野菜サラダ ・酢漬け	・山おろしそば ・春菊の胡麻和え ・漬物	ライ麦パンサンド ・生野菜サラダ ・ピクルス
夜	・おからハンバーグ ・海藻豆料理 ・スープ	・刺身 ・生野菜サラダ ・海藻豆料理 ・酢漬け	・肉野菜炒め ・生野菜サラダ ・キノコ料理 ・漬物	・焼き魚 ・大根おろし ・海藻豆料理 ・ほうれん草のおひたし	・いわしの酢め ・生野菜サラダ ・漬物	・卵焼き ・生野菜サラダ ・海藻豆料理 ・すりおろしスープ	ギョーザ・生野菜サラダ ・海藻豆料理 ・キノコ料理

すごいな。ザ・健康的っていう感じ！みんなも真似してみてね～。（私はしたこと無いけど）

### 感想

酵素って思っていた以上に興味深かったです！でもたぶん私には朝・昼・晩酵素生活をするのは難しいと思うので少しずつとっていったらいいなと思っています！

### 参考資料

参考書籍・『超・酵素フード&ジュースレシピ』著者・鶴見黄史、発行日・2012年10月10日

引用画像・日本酒×発酵食品で健康を目指せ！体に嬉しい酵素のはなし