

酵素

(2006年11月)

渋谷コアクリニック院長

医学博士 北澤 要

サンマに大根おろし 肉にパイナップル

どちらも、食べ物に含まれる酵素が消化を助ける

(大根おろしの酵素 パイナップルの酵素)

体内酵素の働きとは？

- * 消化する。
- * エネルギー - を燃やす。
- * 体温を作る。
- * 毒素を分解する。
- * 呼吸して酸素を取り入れる。
- * 血液が酵素を運ぶ。
- * 新しい細胞を作る。

加齢と体内酵素の量

40歳まで100%。その後徐々に減少していき70歳では50%となる。

40歳以降の体内**酵素の減少**こそが、**老化の原因**。(米国エドワード・ハウエル博士)

食べたものがすぐに吸収されるということではなく、酵素を介して栄養素が出てきて吸収されやすくなる。また、吸収されたものは細胞で酵素により燃える。酵素がなければ、吸収も燃やすこともできない。

昔の人の生活の知恵が、今の科学で全部証明された。例えば、肉などはパイナップルに含まれる“プロメライン”という消化酵素によって肉が軟らかくされる。

これから寒くなると

気温が下がる

食べる量が増える

体温を上げるため酵素が多く使われる。

消化のため酵素が多く使われる。

そのため、普通の時期よりも酵素が必要となる。

食べ物を摂取する

酵素が多いと消化され、栄養素が吸収される。

酵素が少ないと毒素になる。

便秘 疲労 肝機能低下

代謝不良、

よく燃えない

冷え症 肥満 血液ドロドロ

・・・という悪循環に陥る。

そこで、次に留意して、不足しがちな体内酵素を増やす必要がある。

1 酵素が多い食品を摂る

酵素の働きが高まる食べ合わせ

大根おろし、野菜サラダ

酵素が多い食品 + 刻みネギ、おろしたまねぎ(硫化アリル)

ネギ類が良い。ネギ類の硫化アリルによる酵素の活性化が行われる。

酵素リパ - ゼ----- > 酵素リパ - ゼ + 硫化アリル = 3割アップ

例 生の野菜に刻みネギ、白菜の漬物におろしたまねぎ

2 酵素を体内で増やす食品を摂る

発酵食品：チ - ズ、味噌、漬物、ヨ - グルト、納豆など

特によいのは 味噌

日本人は腸が長いので、植物性の乳酸菌がよい。腸内の環境が良くなる。

腸に到達する乳酸菌 : 動物性乳酸菌 (ヨ - グルトなど) の場合 20%

: 植物性乳酸 (味噌など) の場合 60%

味噌のパワ - アップする食べ方

体内酵素を増やす味噌の使い方その1

味噌 + タンパク質 おすすめは、酵素の材料となる栄養素で、肉や魚など。

タンパク質の吸収がアップする。

肉を 30分味噌に付けるだけで、タンパク質の吸収が 30%良くなる。

マグロの味噌漬け、味噌漬け豚肉

おすすめの調理法は、味噌漬け

火を通さなくても良いことと、味噌の酵素がタンパク質を分解して吸収を良くする。

体内酵素を増やす味噌の使い方その2

味噌 + 酵素のもうひとつの材料はマグネシウム

おすすめは、**ゴマ**・・・味噌+ゴマペ - スト

ゴマにはマグネシウムが多く含まれ、マグネシウムが中心となりタンパク質がからんで酵素ができる。

マグネシウムは、300 種以上の酵素に関係している。マグネシウムを多く含むゴマをたくさん摂ることは、良い酵素を作ることになる。

3 酵素の働きを活性化させる食品を摂る

体内酵素の働き

代謝を高める 解毒機能を高める。

免疫力が上がる。

ガンの予防効果につながる。

酵素の働きを活性化させる野菜の中でも効果が高いのは、

発芽野菜

特に “**スルフォラファン**” が多く含まれる発芽野菜

例えば、ブロッコリー・スプラウト、かいわれ大根

“スルフォラファン” による体内酵素の活性化について

ブロッコリー・スプラウトには、“スルフォラファン” という物質が含まれ、これが活性化を助ける。

その量は、ブロッコリーの 21 倍含まれる。

キャベツ：2.000 ブロッコリー：35.000 **ブロッコリー・スプラウト：769.000**

注目情報：ブロッコリー・スプラウトに多い**スルフォラファン**は、**代謝酵素や解毒酵素の働きを活性化させ、免疫力向上やガン予防効果が確認された。**(筑波大学)

ブロッコリー・スプラウトに多い**スルフォラファン**の体内酵素活性化の働きをより高めるには、**生で細かく刻むと良い。**

細胞破壊による活性化(細胞を切断し、酵素とスルフォラファンを分離し活性化する)

酵素を活性化させるブロッコリー・スプラウトに多い**スルフォラファン**の働きをさらに 13 倍にするには、**マヨネ - ズであえて肉や魚と一緒に摂ると良い。**

マヨネ - ズに含まれる油と酢が、スルフォラファンの吸収を良くする。

肉・魚と一緒に食べることによりセレンがスルフォラファンと一緒にになり、酵素活性が

13倍になる。

(ブロッコリー・スプラウトまたはカイワレ大根を細かく刻んで、マヨネーズで和え肉、魚と一緒に食べる)

注意：酵素をムダ使いしてしまうクセをなくすこと。

口の中でも消化するということを認識し、

早食い　ながら食い　良く噛まない

とならないように注意すること。

さもないと、酵素をムダにしてしまう。

大事なことは、よく噛むこと！！