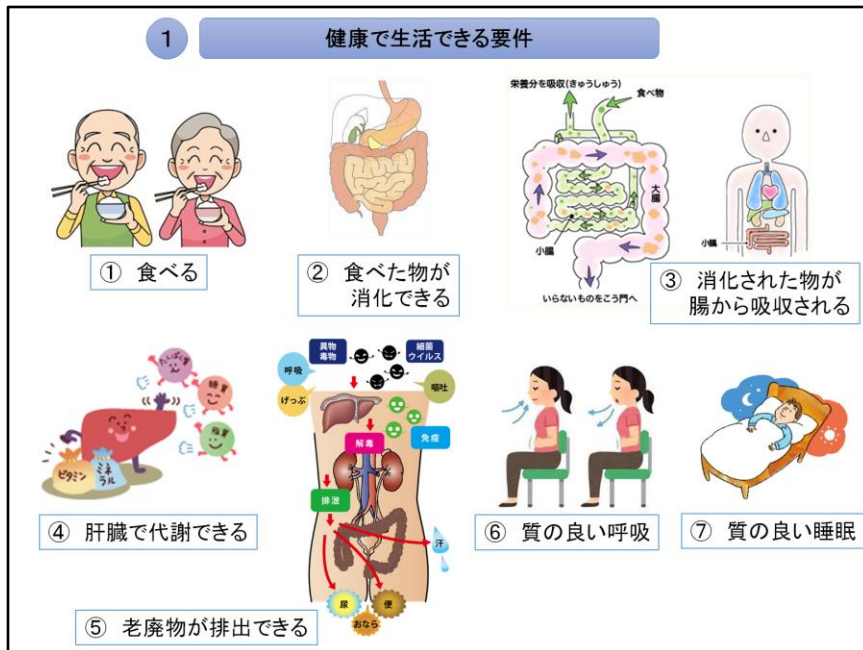


# 真の健康管理について

(その1 酵素編)

徳島県隊友会 美馬支部長  
藤 洋 一

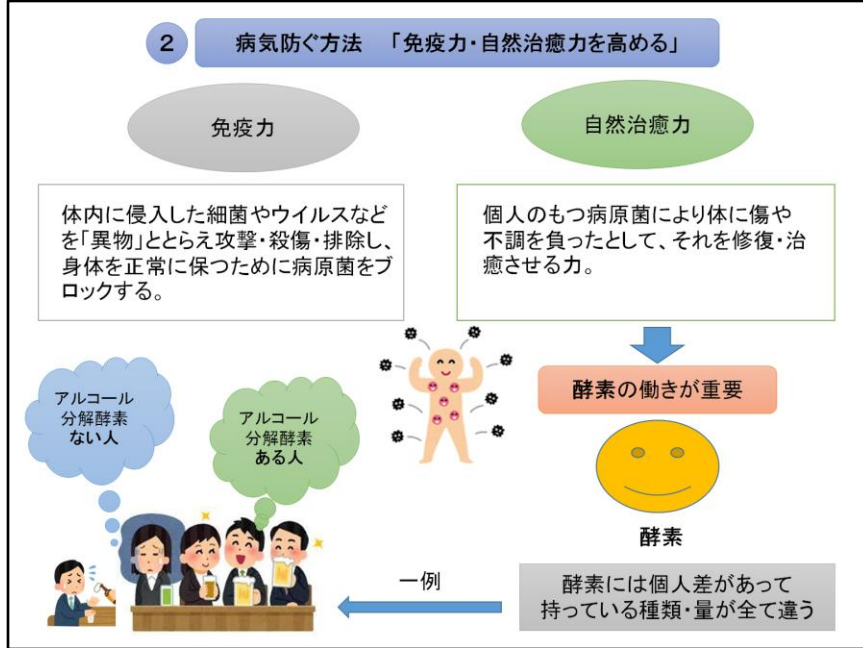


人間が健康に暮らしていける要件を考えると、食べ物をしっかり噛んで食べることができ食べたものが消化器で消化でき、消化されたものが腸から吸収され、取り込んだ栄養素を肝臓で代謝でき、老廃物が排出できることが必要です。そのためには、質の良い呼吸を必要とし、しっかり酸素を取り込む必要があります。

また、体を回復させるためには質の良い睡眠により自律神経を安定させることが必須の要件であります。

本日は、その中でも食べ物を消化吸収させるために絶対必要な酵素について述べてみたいと思います。

なぜなら、酵素で分解しない限り、どんな栄養素を摂っても体に吸収されないからです。



病気を防ぐには、免疫力を上げ自己の自然治癒力を高めていけば病気の発症を防げるはずですが。

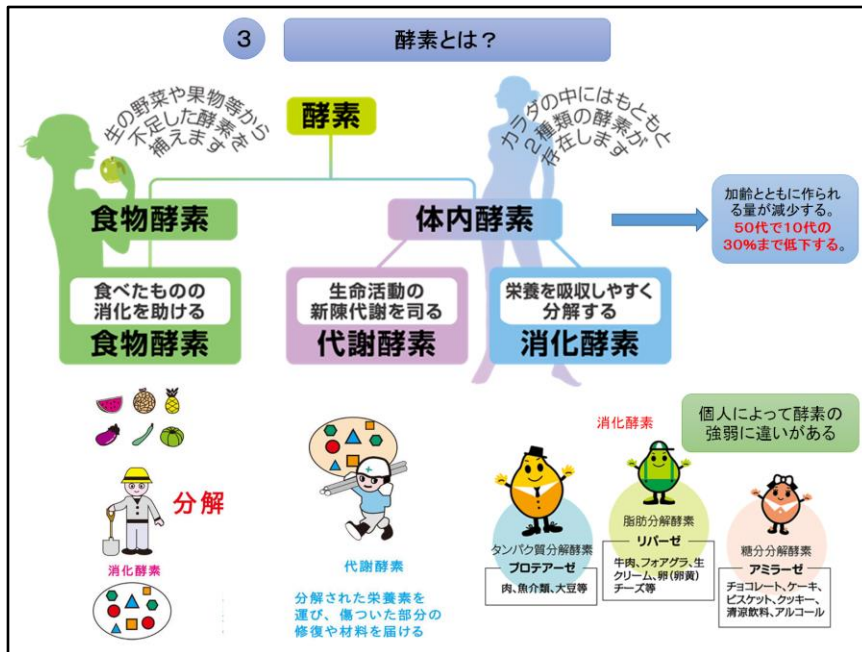
病気を治すには薬を飲めば治ると安易に考えている人も、いらっしゃるでしょうが、薬は自己の治癒力を補助するものであり、治すのは自分自身の力です。

また、病院等で処方される薬は化学物質で、その分解をするには必要以上に酵素を必要とし、解毒するにも肝臓に大きくな負担をかけることになります。

自然治癒力を正常にするには酵素の働きが特に重要になります。

酵素には、それぞれ個人差があって、持っている種類・量がすべて違います。一例をあげれば、アルコール分解酵素のない人はお酒が飲んでうまく分解できず、すぐ顔が赤くなったり、酔いがなかなか醒めないといった症状が出ます。

一方、酒の強い人は飲んででもすぐに酵素が働き、解毒して尿として排出されるためほとんど酔わずにいくらでも飲めるのです。



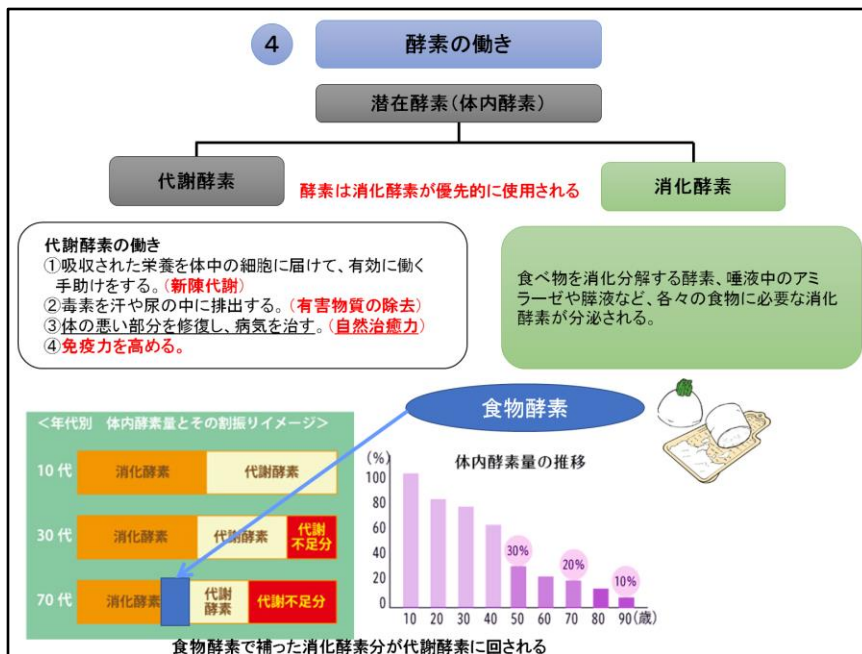
酵素についてももう少し説明しますと、酵素は大きく分けて、体内酵素と食物酵素に分かれます。

体内酵素は、体の内部で生産される酵素で、生命活動の新陳代謝を司る代謝酵素と栄養を吸収しやすく分解する消化酵素に分けられます。

一方食物酵素はため物の中に含まれる酵素で、この酵素は消化酵素に分類されます。

この食物酵素は、体内に入って代謝酵素として働くことはありません。あくまで、消化酵素としてしか働きません。

体内で作られる酵素は年齢を重ねると、その量が減少します。50代で10代の頃の30%程度まで減少してしまいます。



代謝酵素の働きを説明しますと、吸収された栄養を体内の細胞に届けて有効に働くように手助けをする。

(新陳代謝を活発にする働き)

毒素を汗や尿になかに排出する、有害物質を除去する働き、体の悪い部分を修復し病気を治す、自然治癒力をアップする働き、病原菌、ウイルス等から体を守る、免疫力を高める働き等があります。

図のように年齢とともに減少する体内酵素の代謝酵素を増やすかがカギになってきます。

従って代謝酵素を増やすためには、消化酵素を食物酵素で補っていくことが必要になってきます。

食物酵素で補った体内酵素の消化酵素が代謝酵素に回され、疲労回復や病気予防につながるのです。

大根をすりおろして食べれば酵素の量は2~3倍になるといわれております。昔から、大根おろしと一緒にお餅を食べたり、てんぷらつゆに大根おろしを入れたりしているのは理にかなっているのです。

5

## 酵素は熱に弱い

人間が利用している酵素は37℃レベルで活性  
高温になると**失活**する



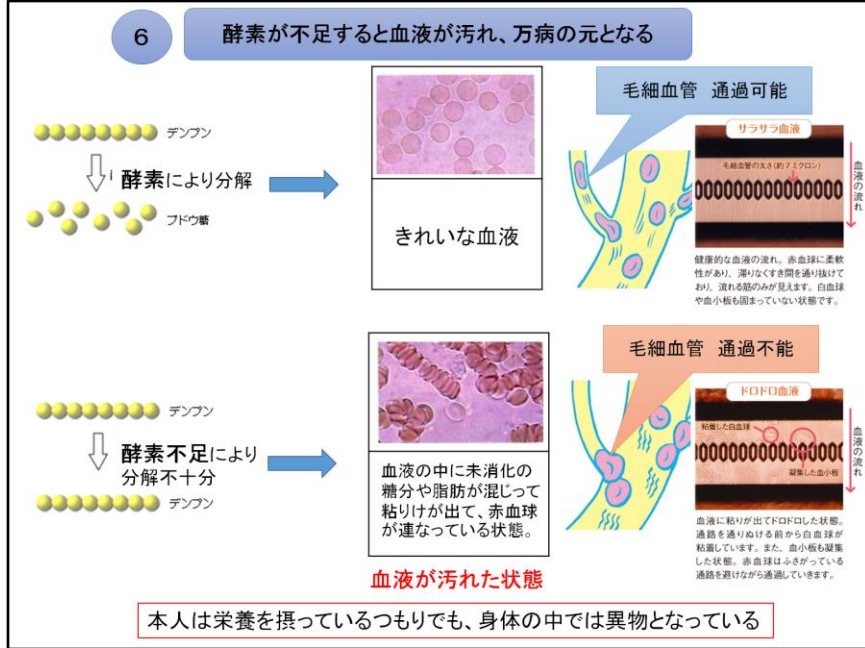
酵素はタンパク質の一種であります。タンパク質は熱によって変質する性質があります。例えば、卵を加熱するとタンパク質が固まってきます。そして、元の生卵に戻ることはありません。一度変質したタンパク質は元に戻らない性質があるからであります。魚や肉を焼いた場合、再び元の生魚や生肉に戻ることはありません。同じように、タンパク質である酵素を加熱した場合、変質して元の機能を発揮できなくなってしまいます。これを失活と呼んでいます。

人間が利用している酵素は、人間の体温に対応するような酵素であります。37℃レベルを中心に活性がみられ、高温になると変質して失活してしまいます。日常生活の中で「**酵素は熱に弱い**」ことを知っておく必要があります。何かを発酵して、その発酵液を利用する場合、雑菌の問題があり加熱処理をする必要があります。しかしながら、加熱後の発酵液には酵素はなくなっているのです。全て失活してしまうからであります。

発酵物に含まれる酵素を利用するには、非加熱で利用する必要があります。納豆や糠漬けなど、昔の人は生活の知恵として何となく非加熱食品の価値を知っていたということになります。

酵素に関してはむしろ現代人の多くが勘違いしているかもしれません。加工食品や発酵食品の多くは殺菌目的で加熱処理されていることが多いのです。その場合、**酵素のほとんどが失活しているのが真実であります**。酵素はないのに酵素を食べていると信じている人は以外に多いのではないのでしょうか。

酵素はタンパク質である。タンパク質は熱変性する。加熱食品の場合、酵素は失活することを正しく理解しておくことが大切です。



赤血球は直径が約7ミクロン。毛細血管は5ミクロンです。血管よりも大きな赤血球がどうして血管の中を流れていくのかというと、赤血球は柔軟にできているので、通常は、自分よりも細い血管を通るときには変形して通れるのです。

ところが、写真のように赤血球同士がくっついた状態になると、細い血管を通ることができなくなります。身体の中を張り巡らされている血管の長さはおよそ10万キロメートル、そのうち約90%は、毛細血管であると言われています。ですから、これでは体中の細胞に血液が行き渡らなくなり、様々な病気を引き起こすようになるのも当然と言えるのです。

しかし、そのドロドロして汚れた血液でも、酵素が十分にあれば、連なりがとけてサラサラした血液になるのです。

これは、デンプンだけでなく、タンパク質でも脂肪でも同じことが言えます。

このような酵素不足を引き起こす背景にあるのが、**食べ過ぎや、加熱調理されたものばかりを食べるようになった**ということです。**加熱調理された食べ物には、酵素がありません。**そのため、身体のほうが全部、自前で消化するために酵素を作らなければなりません。

ところが、食べ過ぎや、病気・加齢で酵素をつくる力が弱くなっている人では、酵素を作るのが追いつかなくなります。それで、食べたものが十分に分解されないまま、体の中に入ってきてしまうのです。

この場合、**本人は栄養を摂っているつもりで食べても、身体の中では異物となってしまう**のです。

分解酵素の種類	代表的な食品
プロテアーゼの多い食品 (タンパク質分解酵素)	・麴・納豆・塩辛・パイナップル・パパイヤ ・いちじく・キウイ・ブルーベリー・りんご・ゴーヤ ・メロン・玉ねぎ
アミラーゼの多い食品 (でんぷん分解酵素)	・大根・キャベツ・山芋・カブ・バナナ・生姜 ・キウイ・パプリカ・梨 (大根はすりおろすことで酵素の力2~3倍)
リパーゼの多い食品 (脂肪分解酵素)	・納豆・味噌・漬物・甘酒・チーズ・アボカド ・イチゴ・オレンジ・スイカ・大根・にんじん ・グレープフルーツ・ほうれん草・セロリ ・トマト・ズッキーニ

酵素を無駄使い  
してしまう食品

→

生たまご(白身)  
生ナッツ類・豆類・シード類  
豆乳  
きのこ類  
砂糖(特に白砂糖)  
アルコール・カフェイン  
添加物や農薬のついた食品  
タバコ

食物酵素を多く含んでいる食品を紹介します。

自分の食生活に合わせて、消化(分解)酵素の多い食品を選んで食べて代謝酵素を多くすることが必要です。

また、酵素を無駄使いしてしまう食品(食品添加物を多く含んだ、弁当、お惣菜、農薬のついて食品等)を避けることが大切です。



## 8

## 免疫力の上がる食事のとり方

- ①未精白の玄米や野菜を多くとる  
(栄養価が高く、繊維質の玄米に切り替え、生野菜から酵素を摂る)
- ②腹八分目をこころがける  
(夜は20時までに食べることを目標とし、胃腸を休める)
- ③極力自宅で食事をするようにする  
(酸化していない良い油を使い、味噌、しょう油を活用する)
- ④体に毒となる「化学調味料」、「添加物」の摂取を控える  
(コンビニ食を控える)
- ⑤良くかんで食べる
- ⑥水を多く飲み、毒や悪いものを排出するようにする
- ⑦体を温める「陽性のアルカリ食品」を多くとるようにしましょう。



日本古来の伝統食の見直しを！  
味噌汁、焼き魚、玄米などを意識しましょう。

## 体を温める食品

・しょうが、ネギ  
ニンニク等  
(陽性のアルカリ食品)

## 体を温め血液をサラサラにする食品

・納豆・こんにやく・ごぼう・人参  
山芋・レンコン・味噌・醤油・梅干  
たくわん・自然塩等  
(陽性のアルカリ食品)

## 体を温めるが、血液をドロドロにする食品

・羊肉・豚肉・鶏肉・卵・ハム・ソーセージ  
チーズ・貝類・赤身の魚等  
(陽性の酸性食品)

最後に、現在はコロナウイルスの脅威があり、自分の免疫力を上げるしか予防する方法がない状況です。

日本古来の伝統食は、生活の知恵が詰まっています。これらを意識して食事をすることが免疫力の向上につながるでしょう。

食事のバランスに心がけられ、皆様の健康が維持されますように祈念いたします。