

げんき通信

酵素のおはなし

「酵素」と聞いて、みなさんはどんなものを想像されますか？ 酵素とは、生体内の化学反応を円滑に進めるために欠かせない種々のたんぱく質のことで、動植物の体内で合成されています。人間の体にはなんと数千種類の酵素が存在しており、それぞれが生体内のあらゆる生理機能に関与して、成長・活動・生殖などの生命活動を維持しているのが「生命の力」とも呼ばれるほどの重要な存在なのです。

ここに、酵素の働きをわかりやすく説明した例え話があります。私たちの体を家だとすると、家を建てる時の主な材料(材木・瓦・壁材などに相当するのが食物の三大栄養素であるたんぱく質・脂質・炭水化物で、その他の材料(配線コード・照明器具など)にあたるのが微量栄養素である鉄・亜鉛・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルです。

そして、それら加工したり組み立てたりする大工さんなどの職人が酵素であり、その職人を手伝う助手的な仕事はビタミンだということです。質のよい材料(栄養素)と腕のいい職人(酵素)と優秀な助手(ビタミン)



なるべく新鮮なものや旬のものをよくかんで食べるのが大切です



< 医大通り店薬剤師 / なるり >

酵素の量には限りがある

酵素は、食物から摂取する「食物酵素」と生体内で合成される「潜在酵素」とに分けることができます。潜在酵素はつくられる量が遺伝子で決まっていると言われていて、できるだけ温存したいものです。そのため、食物酵素をどれだけ多く体内に

ン類)が揃ってこそ、はじめて立派な家ができるというわけです。ただ、職人とは違って1種類の酵素はひとつの仕事しかできません。したがって、体の機能を維持するためには、こんなにたくさん酵素が必要なのです。

取り込めるかが重要なポイントとなります。現代の食生活では、虫も食べないきれいな野菜や、多くの食品添加物が入った加工食品、抗生物質やホルモン剤配合の飼料で育てた肉・魚・卵などを毎日口にしています。そして、このような有害物質を体内から排除することも酵素はたくさん使われています。

野菜や果物は収穫後も自ら持っている酵素や糖質を使って生命活動を維持しています。そのため、私たちが食物として口にしているのは、野菜自体の酵素もかなり減少しているのです。収穫したての野菜が甘くておいしいのは、生きたままの状態を食べているからなのです。

いかに酵素を多く摂るかという見方で考えてみると、なるべく新鮮なものや旬のものをよくかんで食べることで、そして、動植物のバランスや葉・茎・根・実・花のバランスを考えた食べることなどが大切のようです。元気な体を維持するために、たまには嫌いなものにも挑戦してみませんか？

C O L U M N

げんきコラム

食物酵素は摂れていますか？



毎日の食事から充分量の食物酵素が摂れば理想的なのですが、実際にはなかなか難しいですね。現在気になる不調がある方だけでなく、これからも若く元気で過ごしたい方にも補助食品として酵素を摂る方法がおすすめです。新鮮な野菜・果物・海草などを原料にした製品で、酵素の他にアミノ酸・ビタミン・ミネラルまで含んだ製品があります。店頭でおたずねください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777