

食育白

Nutrition education volume.

33



生野菜や果物が
秘めるチカラ

大事な酵素のお話

新鮮な生の野菜や果物、日本の伝統食である味噌や納豆、漬け物などの発酵食品には酵素がたっぷり含まれています。このような食物の酵素が私たちの生命活動にもたらす働きを知り、その働きを高める工夫によって、より健康的な食生活を作りましょう。

■ 酵素とは？

酵素は大きく分けて三種類あり、生の食べ物や発酵食品に含まれている前述の「食物酵素」以外に、体内で作られる潜在酵素の「消化酵素」と「代謝酵素」があります。

■ 消化酵素の働き

消化酵素は文字通り、私たちが毎日食べるご飯や野菜などの食べ物を消化分解し、吸収するための酵素です。たとえば唾液の中に含まれているアミラーゼはでんぷんを分解する酵素、胃液に含まれているプロテアーゼはタンパク質を分解する酵素、膵液の中には脂肪を分解するリパーゼなどがあります。

■ 代謝酵素の働き

代謝酵素は吸収された栄養を体中の細胞に届けて、有効に働く手助けをしたり、毒素を汗や尿の中に排出したり、体の悪い部分を修復して免疫力を高める働きがあります。

■ 酵素の不足が病気を引き起こすことも

酵素は50度前後で壊れはじめます。そのため加熱した食品は食物酵素の働きが失われますので、消化に必要な酵素のほとんどを体内で作る必要があります。食べ過ぎたり、病気や加齢によって体内での酵素の生成が追いつかない場合、食物が十分に分解されず、未消化の糖がそのまま吸収されて血液中を漂います。糖によって粘度が出た血液は血流を悪くし、毛細血管に行き渡らなくなるため、様々な病気の引き金となることも。

昔から腹八分目といいますが、古来からの知恵は酵素の働きにも言えます。脂ののった焼き魚やトンカツのような消化酵素をたくさん必要とする食べ物に、大根下ろしや千切りキャベツが添えられるのも、食物酵素で消化を助けるための知恵なのです。

■ 体内工場で行われる酵素の生産調整

体内で酵素をつくり出す能力には限りがあります。消化酵素も代謝酵素も生み出すところは同じなので、暴飲暴食や食物酵素の不足した食事が続くことで消化酵素が優先的につくられ、代謝酵素の生産が後回しになってしまいます。代謝酵素は、免疫力や自然治癒力や新陳代謝の働きを受け持つ酵素ですから、その不足によって、風邪のウイルスや細菌を防衛しにくくなります。最近よく風邪をひくようになった、病気や傷の治りが悪くなったと感じたら、代謝酵素の不足に原因がある場合も考えられますので、食事内容を見直してみましょう。

犬でも猫でも、動物は身体の調子が悪くなると何も食べずにじっとしているようになりますが、これも食べないことによって、体内の酵素の力を免疫力や自然治癒力を高める代謝酵素に回そうとする本能によるものです。人間も体調が悪いときは脂っこいものは好んで食べたいとは思わないものですが、これも前述の動物の本能と同じで、身体の方で消化に負担のかかるものを嫌うからということが言えます。病気のときに消化に良いお粥を食べるのも理にかなったことなのです。

■ 新鮮な素材をそのまま味わって健康増進

生の野菜や果物は前述の通り、そのものに酵素の働きを含んでいて体内の消化酵素を多く必要としないため、食事にプラスすることで、体内で作られる酵素を消化で使い切ることを防ぎ、体の修復の働きが期待できます。酵素のほかにも、栄養の効率的な吸収や利用を促進し、体の諸機能が円滑に働くために必須なビタミン・ミネラル類も豊富に含まれていますので、地元の旬の野菜や果物を生のまま積極的に食事に取り入れて、暑さの厳しくなるこれからの季節を健康に過ごしましょう。