

酵素豆知識①



植物発酵酵素原液 100%使用の酵素飲料『美望酵素』、『美望酵素+プラス』および濃縮酵素の『美望酵素ペースト』を販売する、株式会社エムケー・コーポレーション (<http://www.biboukouso.com>) は、美望酵素シリーズの大元をなす酵素について、広く知っていただくために酵素にまつわる豆知識を今後、毎週情報更新していく予定です。

第一回は、『私たちの生命維持には、酵素が不可欠』

消化吸収を始めとするあらゆる体内の反応は、酵素がかかわっています。

酵素なくしては、細胞・組織ひいては生命は1秒たりとも存在できないと言っても過言では、ありません。

脂質・タンパク質・糖質の3大栄養素のなかで、身体をつくっているのは主にタンパク質です。

タンパク質は、最大で20種類のアミノ酸からなり、体内にはおよそ10万種類のたんぱく質があるといわれています。

脂質は、細胞を形づくる細胞膜やホルモンなどの素となります。

この事から、身体を構成するのは、タンパク質と脂質ですがこれらを結びつけるのに、必要なのが酵素です。

そして、エネルギーの源になるのは、3大栄養素で主となるのは脂質と糖質でその脂質と糖質を燃焼させるのに欠かせないのが、酵素です。

5大栄養素とは、3大栄養素にビタミンとミネラルをくわえたものです。

ビタミンとミネラルも身体を構成させる栄養素ですが、あくまでも酵素の働きを助ける補酵素なのは、あまり知られていません。

体内で活動している酵素は、およそ1万種類といわれていますが**消化酵素**と**代謝酵素**に大別できます。

消化酵素

食物を食べると口腔、咽頭、食道、胃、小腸(十二指腸、空腸、回腸)、大腸(盲腸、結腸、直腸)、肛門という過程を通して最終的に排泄される。口から肛門へと続く管を消化管と呼びます。

消化管内ではさまざまな分泌液が出ており、この腺を消化腺という。これらの消化液には消化酵素が含まれています。

- ・だ液にはアミラーゼが含まれています。
- ・胃の粘膜からは胃液が分泌されており、胃底と胃体の粘膜にはペプシン、ガストリチン、リパーゼなど

が含まれています。

- ・すい臓からは、トリプシン、カルボキシダーゼ、リパーゼ、アミラーゼ、マルターゼ、ラクターゼが分泌されています。
- ・肝臓が分泌しているのは胆汁です。

代謝酵素

消化酵素によって、分解され血液中や細胞内に入ってきた栄養素をエネルギーにかえて、身体の新陳代謝を促して健康を保つ働きがあります。また免疫力を上げて病気を防ぐ、病気を改善するなどの作用もあります。

- ①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する。(新陳代謝)
- ②免疫力を高める。
- ③体の悪い部分を修復し、病気を治す。(自然治癒力)
- ④毒素を汗や尿の中に排出する。(有害物質の除去)

そして、もう一つ、身体の外にある酵素の食物酵素です。加熱されていない生の食べ物（野菜、果物、魚など）や、発酵食品（みそ、納豆、ぬか漬け）には酵素があり食物酵素の含まれた食べ物を食べると、消化が助けられます。

しかしながら、様々な理由で発酵食品や加熱されていない生の食べ物を摂取できない場合も考えられます。この様な場合は、こちらを参考にご覧ください。(<http://www.biboukouso.com/shohin.html>)

この様に、私たちの生命維持には、酵素が不可欠であることが、お解り頂けたかと思います。

お問合せ先

株式会社エムケー・コーポレーション

住所：〒125-0042

東京都葛飾区金町 2-16-14

電話：03-56605461（担当：望月）

メール：info@biboukouso.com