

美人通信

2021
vol.9

生命体の要!! 知っておきたい 『酵素』の正しい知識

KOUSO

みなさん、こんにちは!! 美人研究所です。
今回の美人通信は私たち人間が生きていく上で必要不可欠な『酵素』についてお話しします!

酵素とは?

人間から植物まで地球上の生物すべてに存在し、取り込んだ『食べ物』を消化・吸収したり、呼吸や細胞の生まれ変わりなどの生命活動に最も重要な働きをする物質。

酵素の種類

酵素には種類があり、もともと人体にある『体内酵素』と外部から取り入れる『体外酵素』がある。また体内酵素は目的に応じて消化酵素と代謝酵素に分かれる。



消化酵素

食べたものを吸収しやすいように分解するための酵素

代謝酵素

老化を防ぎ、毒素を解毒し、免疫力などの生命活動に欠かせない重要な酵素

食物酵素

(体外酵素)
食物に元々入っている酵素で『食物』を食べる事により徐々に使える様になる酵素

代謝酵素と消化酵素の関係
1日に作られる酵素の量は決まっています、『代謝酵素』と『消化酵素』に振り分けられます。
健康な人の場合☺ 不健康な人の場合☹
代謝 8:2 消化 代謝 2:8 消化

体内酵素が10あった場合、健康な人は生命活動に深く関係している代謝酵素が多く、一方大量に食べたり消化に悪いものを食べる人は消化酵素に回る分量が増え、代謝酵素の分量が減る為身体に様々な悪影響が出やすくなる。



体内酵素 助ける 食物酵素 (体外酵素) って!?

『食物酵素』は私たちにとって最も身近な体外酵素で牛手に新鮮な野菜や果物、魚、発酵食品に多く含まれています。体内酵素のように直接代謝を行うわけではありませんが栄養を補給すると同時に消化酵素の減少をおさえ、代謝を活性化!!

食物酵素を多く含む食べ物

- 大根・小松菜・にんじん・ブロッコリー・レタス
- バナナ・パイナップル・キウイ・マンゴー
- 納豆・レウフ・ササ・漬物、チーズ
- 穀類・豆類・海藻 etc...

私たちがこうして生きていられるのは生命体の要である酵素のおかげなんです!
次回の美人通信もおたのしみに~!!