

健康 1口だより 7月号

千年猛暑を乗り切るための免疫力アップの最新情報

(医) 創建会 企画部

酵素食のおススメー食中毒予防のため加熱した食物ばかりは危険!!

酵素の種類と働き

1、**消化酵素**（食べ物を消化分解し、吸収するための酵素）は、唾液中のアミラーゼ（でんぷんを分解）・胃液のプロテアーゼ（タンパク質を分解）・膵液中のリパーゼ（脂肪を分解）などがある。

2、代謝酵素の働き

- ①吸収された栄養を体中の細胞に届けて、有効に働く手助けする。（新陳代謝）
- ②毒素を汗や尿の中に排出する。（有害物質の除去）
- ③体の悪い部分を修復し、病気を治す。（自然治癒力）
- ④免疫力を高める。

3、食物酵素の働き

もう一つ、体外にある加熱されてない生の食物や、発酵食品には酵素がある。

食物酵素の含まれた生の食物を加熱された食品と一緒に食べると、消化が助けられる。

食物酵素が入っている食べ物

- ・生の食べ物 → 野菜、果物、生の肉・魚など。
- ・発酵食品 → みそ、納豆、ぬか漬けなど

酵素が『消化』にばかり使われると、『代謝』に使われる酵素が減る→老化や疲れ、免疫力低下

酵素を『代謝』に回すために

* 【食べる順番の工夫】

- ① 最初に果物や生野菜を食べて、身体の中に酵素を入れる。果物 ⇒ 野菜 ⇒ 穀物 or 豆 or 肉 or 魚
- ② 消化に時間のかかる食べ物を食べると、果物や野菜の酵素が消化を助ける。⇒体内酵素の節約→代謝酵素にたくさん回せる。

* 【酵素の補充】 → （酵素は熱で変成する→【生】果物や【生】野菜を摂る

* 【消化に負担をかけない】

消化に負担（時間）がかかると、体に負担がかかり、酵素の消費も多く消費する。

その為、食事は、万遍なく色んなものを同時に食べるのではなく、同じものを集中して食べるのが良い。

効果 * 『若々しく』『健康で』『エネルギーの高い状態で』人生を歩める。

* 数キロくらいは、簡単に体重は落ちる