

10 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

酵素ってなに？



朝晩がとても冷えるようになってきました。それと同時に日が暮れるのも早くなってきたように感じます。『秋の夜長』ですね。寝苦しい夜から開放され、また真冬のような寒さもないこの時期はついつい夜更かしてしまいがちです。ただし過ぎは禁物。質のよい睡眠の妨げにならぬように、楽しい『秋の夜長』を楽しんでください。



クローズアップ!!

最近よく酵素という言葉を目にします。ダイエットのコーナーなどにも酵素ドリンクなどの商品がたくさんあります。酵素とはいったいどんな働きをしてくれるのでしょうか？

酵素とは？

酵素は私たちの体内に存在し、食べ物の消化吸収をはじめ体内で起こるあらゆる生体反応全てを担っています。つまり酵素がないと食べた物を細かく分解したり、体内に吸収したり、不溶物の排出や脂肪を燃やすなどといった、人間が生きていくのに必要な働きが行われなくなってしまうということなのです。



酵素には大きく分けて2種類あります。1つは食べた物を分解し消化・吸収させる『消化酵素』、もう1つは体の新陳代謝を促したり、自然治癒力、免疫力などを維持させる『代謝酵素』です。酵素は体内で作られられる量が決まっています。ですから酵素を使いすぎると体の中の酵素が足りなくなってしまうのです。足りなくなると、食べ物を分解、消化する働きが弱くなるため結果、体の中に老廃物が溜まってしまい、新陳代謝、免疫力などが低下してしまいます。使いすぎるとは、簡単に言うと**食べ過ぎてしまう**ということです。

酵素の特徴

- ①酵素は作り出される量が決まっていますから使いすぎ(食べすぎ)はよくありません。食べていない時間を作ることは酵素を節約することに繋がります。
- ②酵素は37度前後で一番活発に働きます。冷え症の方は酵素の働きが悪い(=新陳代謝が悪い)可能性もあります。半身浴などで体を温めることを心がけましょう。

食物酵素

食べ物にも酵素は含まれています。主に、生の食品、発酵食品です。しかしこれらを摂取したからといって体の中の酵素が増えるわけではありません。酵素を食べても体の中でほとんどが分解されてしまうからです。ただ、酵素を多く含んだ食品は消化のよい物が多いので酵素の節約になったり、また栄養価が高いため、健康増進にも役立ちます。それが体内の酵素を助けることに繋がるのです。



* 酵素と上手に付き合って、健康管理またはダイエットに役立ててみてくださいね *

クリニック休診のお知らせ

江ノ島整形外科・外科	10/5(土)・19(土)
湘南ライフ内科クリニック	10/12(土)
のなかこどもクリニック	10/5(土)PM

