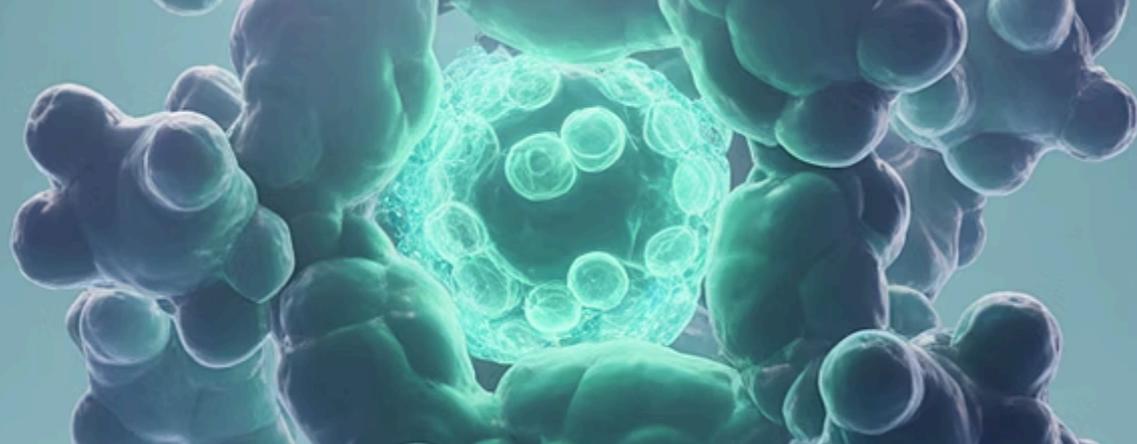




酵素栄養学入門

酵素栄養学は、私たちの健康と体の働きを支える重要な学問です。この資料では、酵素の基本から実践的な知識まで、分かりやすくご紹介します。



酵素とは何か？



酵素の定義

タンパク質でできた生体触媒です。
化学反応を促進させる働きがあります。



体内での役割

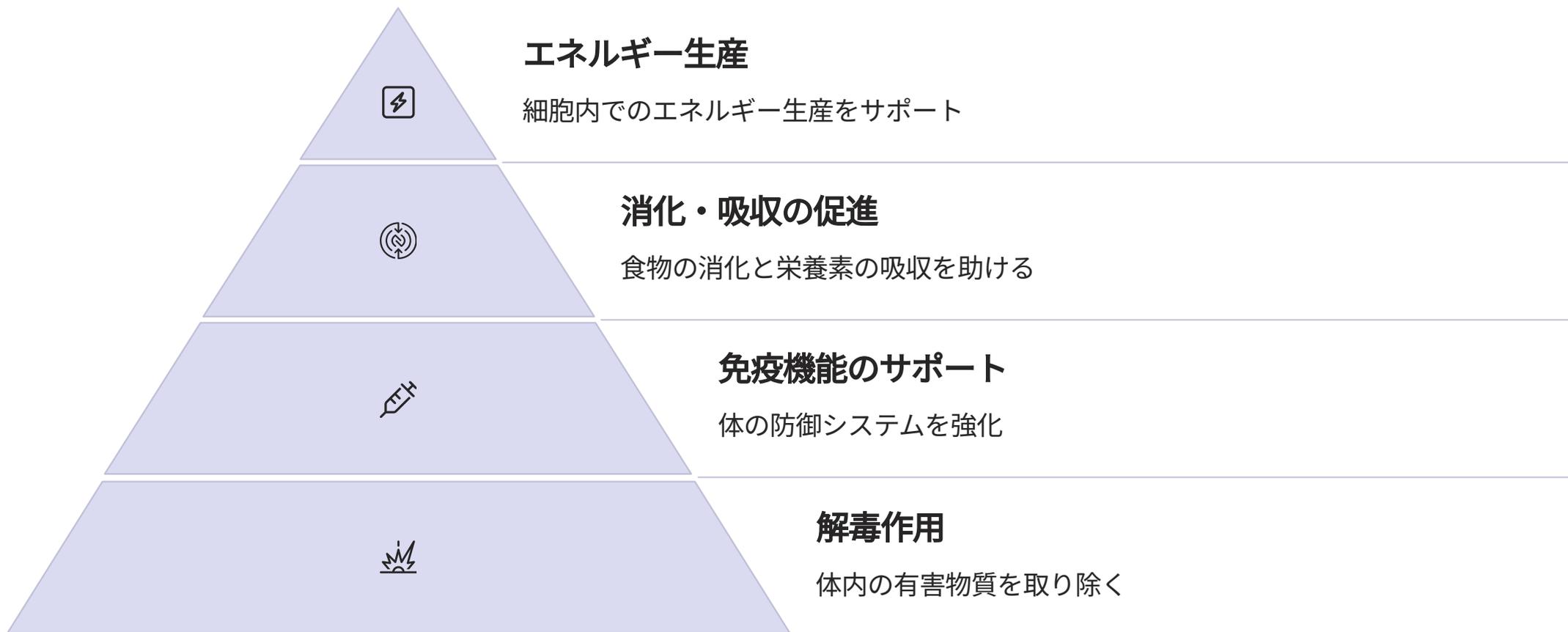
消化・吸収・代謝など、生命維持に必要なほぼすべての反応に関わっています。



酵素の種類

体内で作られる「内因性酵素」と食物から摂取する「食物酵素」があります。

酵素と健康の関係



酵素を含む食品



生の果物と野菜

加熱していない状態で最も酵素が豊富です。りんご、バナナ、パパイヤなどが特におすすめです。



発酵食品

ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品には、有益な酵素が含まれています。



発芽した種子

スプラウトや発芽した豆類は、酵素活性が高まった状態です。

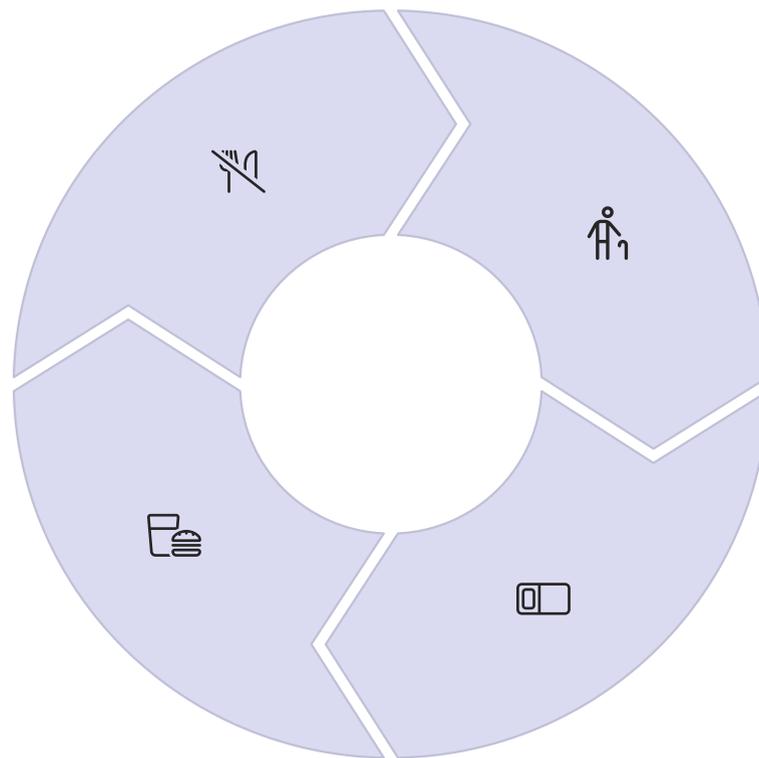
酵素が減少する原因

加熱調理

42°C以上の熱で酵素は失活します。生で食べることが重要です。

加工食品

精製された食品は酵素が少なく、消化に多くの酵素を使います。



加齢

年齢とともに体内の酵素生産能力は低下していきます。

ストレス

過度のストレスは酵素の生産を妨げます。

酵素の摂取方法



生食中心の食事

一日の食事の30%以上を生食品にしましょう。

2

スムージー活用

野菜や果物をミキサーにかけると、細胞壁が壊れて酵素が摂りやすくなります。



発芽食品の取り入れ

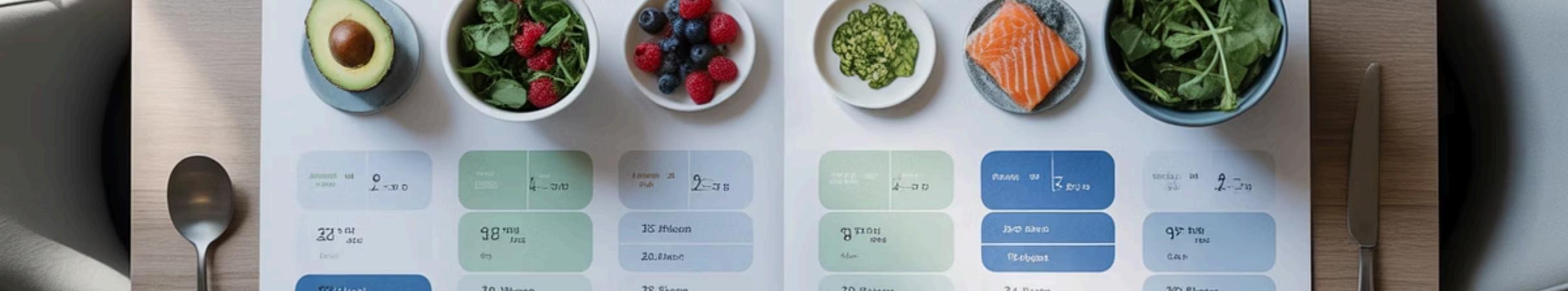
発芽させた豆や穀物は酵素が活性化しています。



サプリメントの利用

必要に応じて酵素サプリメントを利用することも一つの方法です。





酵素栄養学の実践例

時間帯	食事内容	酵素の摂取ポイント
朝食	グリーンスムージー	生の葉物野菜と果物で酵素を補給
昼食	サラダと玄米	生野菜を先に食べて酵素を活用
間食	ナッツと果物	生のナッツは良質な酵素源
夕食	蒸し野菜と魚	軽く調理し、一部の酵素を残す



酵素栄養学を始めるための一歩

現在の食習慣を見直す

一週間の食事記録をつけて、生の食品の割合を確認しましょう。

少しずつ生食を増やす

毎食前に生野菜や果物を少量食べることから始めましょう。

発酵食品を取り入れる

毎日少量の発酵食品を食べる習慣をつけましょう。

定期的に見直す

体調の変化を記録し、自分に合った方法を見つけていきましょう。