



むびょうニュース

食生活が乱れると消化酵素を多く浪費してしまいます。食生活をただし、食事の量を減らしましょう！

作れる量が決まっている酵素、どうする？

現代の栄養学を守っている私たちには、あまりにも病人が多すぎる。現代栄養学には落とし穴がある。戦後、欧米から入ってきた栄養学。はじめは炭水化物、タンパク質、脂肪の三大栄養素だった。その後、ビタミンとミネラルが加わり、五大栄養素になった。さらに、体内で消化されない食物繊維が加わって六大栄養素になった。それでも、病気の勢いは衰えない。これから栄養学に、間違いなく加えられるのが【酵素】だ。実は最近、この【酵素】が一番大切であることがわかってきた。マウスの実験で、各種の栄養素をカットしても簡単には死なない。しかし、酵素分泌の基地である膵臓からの膵液をカットすると、すぐに死んでしまうことが分かった。死ぬまで健康でいたい人は、もう一度【酵素】について、知っておいたほうがいだろう。息をするにも、筋肉を動かすにも、すべての生命活動に関わっているのが【酵素】だ。ホルモンや、免疫にも深く関わっている。たとえば、血の濃さを一定にするためには、10種類以上の【酵素】が働いている。また、【酵素】がないと人間も動物も植物も生きることができない。生命活動の主役といえるほど大切なものだ。【酵素】はDNAの情報をもとに、いくつかのアミノ酸が、複雑に結びついて作られる。一つの酵素は一つの働きしか持たない。その一つでもおかしくなれば、命に関わる要の物質だといえる。また、健康のバロメーターは酵素の量で、体の状態を知ることができる。血液検査で肝臓の数値で γ GTPやGOTというのは、実は酵素のことだ。

ビタミンやミネラルの多くは【補酵素】と呼ばれる。補酵素は、酵素の働きを手助けしている。健康を保っているのは【補酵素】の助けを借りた【酵素】だ。例えば亜鉛は、【古くなった細胞を分解する酵素】を活発にする。肌の表面の古い細胞をはがすことで、肌がきれいになるという具合だ。酵素が働かなければ、ビタミンやミネラルをどんなに一生懸命に食べても、無駄ということが分かっていただけだろう。

一生のうち、体内で作られる【酵素】の量は、DNA情報で決まっているという。つまり、酵素は使えば使うほどなくなってしまふのだ。脂肪を分解する酵素で【リパーゼ】がある。これは、16才を100%とすると、43才で75%に、67才では、25%にまで減ってしまう。年齢が進むほどに太ってくるのは、脂肪を分解できなくなるからだ。また、大食いや早食いの人は、勢いがある、元気に見える。ところが、消化するために【酵素】が大量に消費されてしまう。激しい運動をする人は、短命の傾向がある。これは、細胞を激しく代謝する必要があるために、酵素を大量に消費してしまうからだ。人生の後半に入って、脳卒中や心筋梗塞で倒れるのはこれらのタイプの人が多い。逆に、一見ひよろひよろで食が細い人は、人生後半になっても意外に元気な場合が多い。これは、体内の【酵素】が、浪費されなかったためかもしれない。老化は、酵素の量で決まるという専門家もいるほどだ。だからと言って悲観することはない。実は、酵素は外から補うことができるのだ

①一生のうち、体内で作られる酵素の量は決まっている。これを【潜在酵素】という。
②この【潜在酵素】が、体を治す【代謝酵素】になるか、食べ物を消化する【消化酵素】になるかは、その人の食生活に左右される。
ここから、【断食療法】が、病人に効く理由も見えてくる。食物を絶つことで、体は【代謝酵素】を作ることに集中できる。断食中には不快な好転反応がでる。これは、体が治っていく治癒反応なのだ。「お腹がすいているときに、免疫力が高まる」という意味も理解できるだろう。

洗っても落ちないネオニコチノイド

アセタミプリドの残留農薬基準値 (ppm)

食品	日本				食品	日本			
	現行	改正案***	米国	EU		現行	改正案***	米国	EU
イチゴ	5	3	0.6	0.01*	茶葉	50	30	50**	0.1*
リンゴ	5	2	1.0	0.1	トマト	5	2	0.2	0.1
ナシ	5	2	1.0	0.1	キュウリ	5	2	0.5	0.3
ブドウ	5	5	0.35	0.01*	キャベツ	5	3	1.2	0.01*
スイカ	0.5	0.3	0.5	0.01*	ブロッコリー	5	2	1.2	0.01*
メロン	1	0.5	0.5	0.01*	ピーマン	5	1	0.2	0.3

* 検出限界を基準値としている。 ** 米国では輸入品に対してのみ50ppmの基準値を設定している。 *** 2010年3月に提出された。

ミニ情報

ネオニコチノイド系農薬

「人間の脳に影響の恐れ」

ミツバチへの悪影響が懸念されているネオネオニコチノイド、低濃度でも人間の脳や神経の発達に悪影響を及ぼす恐れがあるとの見解を、欧州食品安全機関(EFSA)がまとめた。これは日本でも使われており、国内でも詳しい調査や規制強化を求める声が強まりそうだ。 2014年1月4日 中国新聞

平成22年12月号のむびょうニュースでもとりあげたネオニコチノイド、正月明けの地元新聞にも記事として取り上げられていました。果物、日本茶、コーヒーなどに多く使われています。