

# 長生きの秘訣の一つ酵素について

ヒトが一生のうちに生産する酵素の量は決まっている！！

（酵素は何からできているか？）

酵素はたんぱく質、ビタミン、ミネラルが合わさって糸を巻くような球状の形になりできています。主に多いのはたんぱく質です。

産まれた時から大量の酵素を持っている人もいれば、少ない人もいます。若い時から同じ食事をしていくけど・・・若い時は病気にならないが、年齢を重ねると病気が増えていくのは酵素の量と関係します。

若いから病気にならないのではなく酵素の量が多く病気になる元を掃除する力があるからです。

（消化酵素）

消化酵素とは口から食事を取ると口、胃、腸でそれぞれ食事を分解する為の消化が始まります。その時に必要なものが消化酵素です。消化酵素がしっかり働いているからこそ、お腹の中でもたれる事なく栄養が上手に分散されます。

（代謝酵素）

身体各臓器、部署で必ず代謝酵素が働いています。例えば血液を運ぶ動脈内でも100種類近くの代謝酵素があり、老化を抑え健康体でいられるのも動脈内の酵素のおかげです。

体内に悪影響な物質が入ってくるのを書き出す役割もこの代謝酵素です。例えば癌細胞として臓器にこうとする悪質の細胞を掃除できるのも酵素です。

（どんな事で酵素は使われるの）

\*光化学スモックや添加物のような物を身体の中に取り続けると代謝酵素が不足し消化酵素に助けをもらうのです。すると消化も不備になり病気の始まりです。身体の掃除です。

\*エネルギーを出す事で活力がわきますね。毎日酵素の力を借りてエネルギーが作られます。

\*上にも書いたように食事の消化に使われます。

（酵素の特徴）

温度が摂氏37度～39度中性に近いPH6～7これが酵素が働くのによい条件です。

（常に使われる酵素を補う為には）

体内で生み出される酵素（潜在酵素）は限りがある為食物から摂取する酵素（食物酵素）を取り入れる事で補う事が可能です。病気にかかりにくい身体を作りあげます。

\*生の物を摂取していく：生肉、お刺身、生たまご、新鮮な生野菜、果物

（生の物は切つてすぐ。時間が経つと酵素が減ります。生野菜ジュースは絞って30分以内に召し上がって下さい。加熱し温度を上げると酵素は失います。

\*発酵食品：納豆、ぬか漬、キムチ、ヨーグルト・・・

酵素を取り入れて病気予防をしましょう！！！！