



フルーツショップ青木  
よもやま通信

Vol.43

## 黒バナナのはなし③

シュガースポットがたくさん出て「黒バナナ」になることで増える酵素。今回はその酵素の働きについてのおさらいと、体に良いと思っていた食習慣が実は不調の原因かも…?というお話です。

前々回は酵素によって促進される「代謝」についてご紹介しましたが、酵素にはそれ以外にもさまざまな働きがあります。例えばでんぷんは唾液などに含まれるアミラーゼという消化酵素により、体内に吸収されやすいぶどう糖や果糖などに分解されています。アルコールは肝臓の解毒酵素によって分解・無毒化されます。タンパク質の合成やホルモンの合成にも酵素が関わってきます。また、ファイトケミカルという最高の抗酸化物質は酵素なしでは働きません。酵素とは生命力そのものであり、私たちが健康で元気に過ごせるのも「酵素」があるからなのです。

私たちの体内では、日々、消化酵素や代謝酵素が生産されています。これらは夜、寝ている間に全身の細胞でつくられ、臍臓に貯蔵されます。しかし何らかの原因により酵素の量が減り働きが阻害されると、代謝機能が衰え健康にも影響が及ぶようになります。夜更かしや疲労、運動不足などによっても酵素の生産や働きは阻害されますが、特に大きな原因としてまず挙げられるのが「加齢」です。年齢とともに酵素はどんどん減ってしまうのです。生まれたばかりの赤ちゃんの酵素量は高齢者の数百倍ともいわれており、体内の酵素生産力は20歳でピークを迎えます。そして40歳を超えると生産力は急激に衰え、酵素そのものの力も弱ってきます。そのため、年を取れば取るほど食べ物からの酵素補充が必要となるのです。

近年、高血圧・肥満といった生活習慣病やアトピー性皮膚炎など、かつて日本では見られなかった病気に罹ったり、症状を訴えたりする人が増えています。これらの主な原因として考えられるのは「食生活の変化」です。食品の保存技術の向上や輸送網の整備などにより、いつでもおいしいものを食べられる環境になったことが、食べすぎや栄養の偏りを招いていると思われる。糖質が多かったり、コレステロール値が高かったり、添加物が多く含まれていたり、体に良くない影響を与える食べ物が巷には溢れかえっているのです。

さらに、体に良いと思われていた食べ物が実は良くなかったり、健康に良いと思われていた習慣が逆に体をいじめていたり、ということも。例えば、「朝食はしっかり食べないとパワーがでないし健康にも良くない」とされていたことが、最近では「朝は排泄を促す時間であり、食べたものを消化することにエネルギーを費やすべきではない」という考え方が有力になりつつあります。朝食をしっかりとることで、かえって活力が奪われ体が疲弊してしまう。とはいえ朝食をきちんと取る習慣が身につけてしまっている人が、急に朝食を断つことはなかなか難しい。そんなときに役に立つのが「黒バナナ」なのです。思い返してみれば・・・私も朝バナナ（時折、朝・昼バナナ）にしてから適正体重に落ち着いているような気がします。

体内の酵素量を維持するためには、日々の食事から酵素を補充していかなくてはなりません。ただし食べ物に含まれる酵素は48～60度の熱で効力を失ってしまいますので、生のフルーツや生野菜・生魚などを積極的にとる必要があります。シュガースポットが全体の40～50%ぐらいになった黒バナナは、酵素はもちろん甘みも増えていますので、朝の黒バナナを健康維持のためにぜひお役立てください。



恭子