



## セルフメディケーションと食品④ 話題の食品:気になる情報(3)

今回も、新聞やテレビなどの「公告の落とし穴」にはまらないためのポイントを見ていきます。「**科学的事実のすり替えや隠蔽**」の例として、「**酵素**」の情報を取り上げます。

酵素の宣伝も新聞の全面広告など大々的です。ネット上でも様々なメーカーの宣伝をしていますが、科学的に正しいことと間違っていることが入り混じったおかしな情報として発信されています。たとえば次のようなものです。

「**酵素は生命活動に不可欠なもので、他の栄養素に比べてもきわめて重要なものです。**

酵素は一生に使える量が限られていて年齢とともに減少し、酵素の働きが鈍ると不調を来して健康障害の引き金になります。食物酵素を十分に補うことが必要です。便秘解消、美肌効果、血液サラサラ効果、免疫力アップなどの効果が得られます」

この種の記述の要点は、①酵素がなければ生きられないので非常に大事な成分である ②一生のうちに作られる酵素の量は遺伝子によって決められているので、使いすぎると無くなる ③酵素が減ってしまうと病気になるので、食べ物やサプリメントなどから酵素を積極的に補うことが重要  
酵素は目には見えないので実感がなく、説明を読めばなるほどと納得してしまうのではないのでしょうか。本当はどうなのでしょう？

### <酵素のうそ、ほんと>

①酵素がなければ生きられないので非常に大事な成分である…これは本当です。

ただ、酵素は他の栄養素のように体を作る成分ではありません。取り入れた栄養素を利用して新しい細胞を作ったり不要になったものを壊したりして体を一定の状態に保つために常に働いている「潤滑油」のようなもので、体内で必要に応じて作られます。

②一生のうちに作られる酵素の量は遺伝子によって決められているので、使いすぎる

と無くなる…これはウソです。人の体内では遺伝子の指令により、約3000種類の酵素が作られているといわれていますが、それぞれに役目があり、役目を終えてもすぐになくなることはなく繰り返し使われます。老化で効率が悪くなることがあっても無くなることはありません。

③ 酵素が減ってしまうと病気になるので、食べ物やサプリメントなどから酵素を積極的に

に補うことが重要…ここにすり替えがあります。体内で働く酵素は体内でしか作られません。酵素はタンパク質でできているので酵素を含む食品を食べてもそのままでは吸収されず、アミノ酸に分解されてしまいます。サプリメントなどから補充することはできないのです。

### ☆「〇〇酵素」と称される健康食品について

酵素食品メーカーは商品の特征として、300年以上の長い歴史があり、70種類以上の素材を3年以上熟成させ、余計なものは加えていないなどと発表しています。

ここで騙されてはいけないのは、「〇〇酵素」とは商品名であり、中身がヒトに役立つ酵素ではないということ。また、食物酵素をいくら食べても酵素のままでは吸収されることはないこと。酵素によって発酵させているので酵素は含まれているが、これは単に多種類の野菜や果物の発酵食品なので「〇〇発酵食品」とすべきです。前回のナットウキナーゼも酵素でした。

納豆や発酵野菜は栄養的に優れていても酵素の働きは期待できないということです。

