

「消化酵素」の浪費を防ぐ方法

断食で体内酵素を温存したペンギン

子供の頃、病気をすると「体力をつけるために栄養のあるものを食べなさい」と言われた人は多いのではないのでしょうか？実はこれは逆効果なのです。病気の時に栄養を摂ってはいけないことは動物を見れば、よくわかります。動物は、自らの体調が悪いときには何も食べずにじっとしています。断食をすることで、消化酵素の消費を抑え、体内酵素を温存しているのです。消化という作業は、人間の生命活動の中で一番エネルギーを使います。消化にエネルギーを使わないということと長寿の関係性について、ユニークなエピソードがあります。長崎のペンギン水族館に、ギン吉というオスのペンギンがいました。残念ながら2002年に亡くなりましたが、その時のギン吉の年齢は41歳くらいでした。通常ペンギンの寿命というのは18歳から20歳くらいなので、人間に換算すると、150歳近くも生きていたのです。そしてその娘のペペというペンギンも同様でした。彼女も34歳という大往生でした。平均寿命の1.5倍は生きていました。

この水族館のほかのペンギンたちも概して元気で、みな長寿を果たしたそうです。なぜ、このような不思議な現象が起きているのでしょうか。ペンギンたちのエサは、他の水族館と同じアジやイワシなどの小魚です。長寿の秘訣は、この水族館の「食の習慣」にありました。それは、週に1度の断食でした。6日間食べさせ、1日は断食ということを繰り返していたのです。この消化管を休ませ、酵素の浪費を防ぐという食習慣が長寿につながっていたのです。



酵素温存に役立つ「食べる順番」と「しっかり噛むこと」

食材が持つ食物酵素が、あとから体に入ってくる動物性食品の消化に効果的に働きかけるのです。そのために、食事はフルーツや野菜から始め、次にたんぱく質を摂り、そして炭水化物という順番で食べると良いのです。昼のランチでトンカツ定食を頼んだとします。この時、最初からごはんやトンカツを食べてはいけません。まず付け合わせの千切りキャベツを食べます。ぬか漬けの漬物からでもいいのです。味噌汁の味噌も発酵食品です。だから最初のほうに飲みます。次がトンカツ、そしてごはんという順番になります。酵素を絶えず体に取り入れ、働かせる、という意識で食事をするのが大切なのです。

「よく噛む」ということも意識しましょう。食物から栄養を引き出すにはよく噛むことです。江戸時代の狂歌に「鶴亀の齢願わばツルツルと飲まずカメ、カメよ亀かめ」というものがあります。食べ物はよく噛みなさいという意味の戯れ言です。ユーモアと機知に富みながらも、よく本質をついています。消化は、口の中から始まります。よく噛むことで食物を細かくしていくのです。口中には唾液が出てきますが、唾液には消化酵素のプチアリン(唾液アミラーゼ)が含まれていて、炭水化物の消化が進みます。

今月のトピックス

血糖値の急上昇を防ぐ/
“食べる順番”は？

よく噛まずに飲み込んだ食物は胃腸に負担をかけ、消化不良の原因にもなります。早食いは健康の大敵です。現代人は早食いになりました。毎日が忙しくなり、時間に追われるようになったことで、戦前と比較して噛む回数も時間も半分になっているといえます。よく噛まないと、脳の視床下部にある満腹中枢を刺激しない為、つい食べ過ぎになってしまいます。食べ過ぎが消化不良をおこし、肥満も引き起こしてしまうのです。

鶴見クリニック 鶴見隆史