



# むびょうニュース

季節外れのマイコプラズマ肺炎が流行しています。マスクをつけてしっかりとうがい手洗いをしてください。

## 食べ物が栄養素になるメカニズム

消化・吸収にかかわっているのは消化管と消化腺だ。消化管は口から食道、胃、腸、肛門までだが、それぞれ働きは違うが1本につながっている。消化腺は消化液（酵素）を分泌する気管で、すい液腺、すい臓、肝臓、胆のうなどがそれにあたる。食べ物を細かく分解するのは消化液に含まれる消化酵素である。消化酵素によって分解された栄養素は、消化管の細胞から吸収され、血液によって体の各部分の細胞に運ばれる。ちなみに、1日に分泌される消化液の量は数リットルにも及ぶ。炭水化物の分解はアミラーゼなどの消化酵素が担当し、ブドウ糖などの単糖類に変える。同様にタンパク質はペプシンなどのタンパク質分解酵素の働きで、アミノ酸やペプチドのかたち、脂肪はリパーゼなどによって脂肪酸とグリセロールに変えられ、小腸の細胞から吸収されるのである。吸収された栄養素の内、エネルギー源になり、体の原料となる単糖類とアミノ酸は小腸の毛細血管から門脈に入り、肝臓に運ばれる。一方、脂肪酸とグリセロールはリンパ管に入って血液に流れ込み、心臓から肝臓に運ばれる。口中で噛み砕かれた食べ物は食道を通過して胃に入り、消化液と混ぜ合わされ、分解されるが、胃液にはタンパク質分解酵素が高濃度に含まれている為、ここではタンパク質の消化が盛んにおこなわれる。胃から小腸に送られた食べ物は、ここでも消化液と混ぜ合わされてさらに消化が進むが、分解された栄養素の吸収も同時に行われる。消化酵素の供給は、そのほとんどをすい臓が担っている。小腸から大腸には未消化の食べ物が送り込まれ、腸内細菌によって更に分解され、分解されなかったものは便として体外に排泄されるのである。以上がおおまかな消化・吸収の流れだが、この作業には大きなエネルギーが費やされる。体内で作られるエネルギーの約8割が消化に使われると言われるほどである。体にとって最大のストレスが消化だといっても過言ではないのだ。食べ過ぎたり、自然のままでない加工された食べ物を食べたりすると、消化・吸収作業はさらに煩雑になり、余計にエネルギーを使わなければならない。もちろん、ストレスも増す。作業が煩雑になればなるほど、大きなストレスがかかるのである。だからもっともストレスがかからないのは、『自然なもの』を、『ほどよい量だけ』食べることなのだ。食べ過ぎを『ちょっとした不摂生』などと侮ってはいけない。体にストレスをかけ、細胞の粘膜を痛めつけ、さらには脳を不快にさせている、ということをしかり認識すべきである。食べ過ぎたり、いつも間食したりして、腸（消化器官）を休めることをしなければ、負担はどんどん積み重ねられていく。それがどんな結果をもたらすのか。消化酵素も代謝酵素も、体の中で生産されるのだが、必要とされれば無尽蔵につくられるわけではない。あらかじめ遺伝子に組み込まれていて、生産量は決められているという。だから、効率よく使う事が大事なのだ。代謝酵素のパワーを高めるには、消化作業を休み、消化酵素の仕事を軽減するしかない。消化に【完全休養】を与える断食が最良策だが、食べ過ぎないこともかなりの有効策と言っている。

脳がよみがえる断食力 山田豊文

### 体験談

私の家は家族そろって病弱でアレルギーもひどく、常にだれかが入院・通院を繰り返している家でした。そんな事情を知って信頼していたお店の方にこの酵素を紹介され、この人達が言うのなら…と、試しに小学4年生の子供と一緒に飲み始めました。以前、別の有名なTVCMもしている酵素も飲んでいたことがあったのですが、子供は飲めず、私も続かず終わっていたので、今回も特別期待していたわけではありませんでした。それが、子供も『美味しい！』と毎日喜んで飲むし、飲み始めてすぐに子供の鼻を鳴らす癖が治ったのです！何年も耳鼻科にも通いましたが、アレルギーからくるもので、本人が意識して治すしか仕方ないと言われ注意と薬だけでは全く治らず、完全に諦めていたのに、本当に自然に気がつくと治っていたのです。しかも、本人もとても体調が良いようで、私が朝忙しくて忘れていたら『お母さん、酵素は？』と必ず催促をします。そんなこんなで、酵素を飲み始めて1年近くになった頃、学校から持ち帰った『あゆみ（通知表）』を見てびっくり！なんと【皆勤賞】だったのです。病気ばかりで幼稚園時代は半分もまともに通えない年もあった程なのに…。良い成績をとる事なんかより何倍も有難くて、もう家族で大喜びでした。息子も『酵素のおかげかな？』と言っています（笑）病院代や薬代が要らなくなったことを思えば、決して高くないと思います。これからは家族みんな健康に笑顔ですごしていきたいと思います。

大野城市 エンジェルハート様のお客様 A・I様