

そもそも酵素って何？

酵素は人間の体にとって「ガソリン」のような存在です。肌をつくるのも、髪をつくるのも、食事や呼吸や運動も、そして細胞の生まれ変わりも、すべて酵素がガソリンとなっています。

酵素には、食べ物からとり入れる「食物酵素」と、体内にもともと存在する「潜在酵素」があります。潜在酵素は「消化酵素」と「代謝酵素」に振り分けられます。

食事をすると消化酵素が働きます。その残った酵素で代謝酵素として「代謝」を起こさせます。消化で体内酵素を浪費してしまうとわずかな代謝酵素で代謝を起こさないといけないう状態になります。

酵素不足は代謝不足につながる可能性があると考えられます。



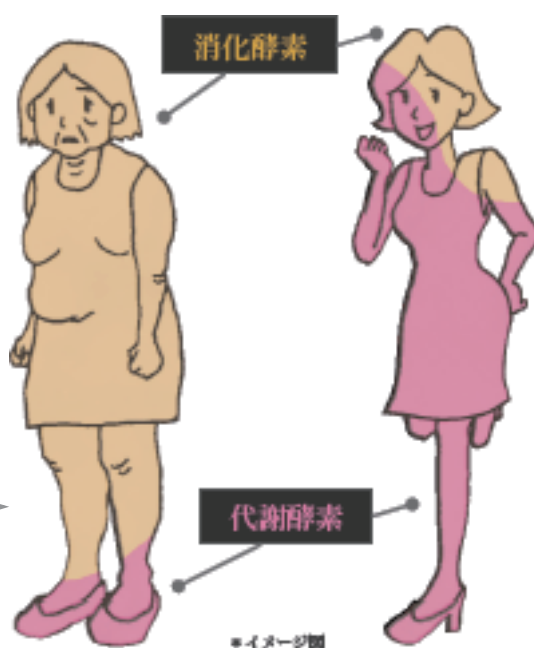
酵素が足りないとどうなるの？

代謝に欠かせない代謝酵素
消化で浪費していませんか？

ガソリン不足...
酵素不足・代謝不足

- ✓ 肌や髪にハリがない
- ✓ すぐ疲れる、だるい
- ✓ 食べてないのに太る
- ✓ 腸が汚れ、便秘がち
- ✓ 食べると眠くなる
- ✓ 病気がち・不調が続く
- ✓ 年齢より老けて見える

酵素を消化で浪費してしまい代謝が落ちてしまうと慢性的な酵素不足になり「ガソリン不足」状態に。



目指すべき理想の姿
酵素たっぷり代謝美人

- ✓ 肌も髪もハリツヤ綺麗
- ✓ いつも元気で若々しい
- ✓ 食べても太らない
- ✓ 毎日理想のうんち
- ✓ 食べなくても平気
- ✓ 全身シェイプアップ
- ✓ 年齢より若く見える

消化を助け、代謝酵素の割合を増やすためには十分な酵素が必要。いきいきと健康的で、若々しい見た目の維持が理想。

だから摂りたい！ 体内の酵素量は限られていた

あなたも酵素不足？

実は一生のうちに体内で作られる酵素の量は決まっています、無限ではありません。

過食や不摂生な食事をすると、消化で酵素を浪費し、代謝に使う分がなくなると、代謝低下につながると考えられます。

食事で十分摂れるのか

酵素は熱に弱く、加熱すると失活します。また、保存料などの添加物が入っていると、その処理で酵素を浪費します。足りない酵素を食物から補いたいところですが現代食では難しいという現実も...

酵素も選び方が大事

酵素をサプリでとるには、「生きた酵素」であること、バランスの良いブレンド、が大事です。生きた酵素は発酵ガスを出すので瓶(液体)では破裂します。そのためフリーズドライ系が理想です。