

## 簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.3

～知って得する酵素の基礎知識、3つのポイント～

### POINT 1 ●酵素の種類と役割とは？

#### ・酵素は大きく分けて3種類

酵素ドリンク、脂肪分解酵素…など、酵素という言葉は普段からよく聞きますが、大きく分けて酵素は3種類あります。それは【消化酵素】、【代謝酵素】、【食物酵素】の3つです。

1つ目の【消化酵素】は食べ物の消化に使われ、栄養の吸収をサポートします。

次の【代謝酵素】は体内でのエネルギー生産をサポート。これが多いと糖や脂肪をしっかりエネルギーとして燃やせるため、太りにくい体質になります。

最後の【食物酵素】は食べ物に含まれる酵素です。生野菜、果物、発酵食品に多く含まれます。

### POINT 2 ●ダイエットと酵素の関係

#### ・食べ過ぎで太るもう1つの理由とは？

体内でも消化酵素や代謝酵素を作ることができますが、食べ過ぎて消化酵素を作り過ぎると、代謝酵素が材料不足で作れず、代謝酵素不足に。すると、せっかく摂取した栄養もエネルギーにできず、脂肪になってしまいます。消化酵素の無駄づかいをやめ、代謝酵素を大切に！

#### ・足りない酵素は外から補給

十分な代謝酵素を確保するためには、消化酵素を節約するとともに、食物酵素として外から摂取することも大切です。さらに食べ物によって摂取できる酵素が異なり、役割もそれぞれです。

・アミラーゼ（炭水化物の分解酵素）	…	大根・キャベツ・山芋・バナナなどに含有
・プロテアーゼ（たんぱく質の分解酵素）	…	パイナップル・パパイヤなどに含有
・リパーゼ（脂肪の分解酵素）	…	納豆・味噌・漬物などの発酵食品に含有

### POINT 3 ●酵素と補酵素

#### ・酵素だけではまだ不十分！酵素のパートナー、【補酵素】が必要です。

以上のように代謝アップにはとても重要な酵素ですが、実は酵素だけではまだ不十分。その働きをサポートするパートナーとも言える【補酵素】が大切なんです。

補酵素にも様々な種類があり、有名なのは、コエンザイムQ10やαリポ酸など。さらにビタミンB群やマグネシウム、亜鉛なども補酵素の役割を果たします。

補酵素もしっかり摂取して、ダイエットを進めていきましょう！

#### ミトコンドリア内でのエネルギーATP産出 経路

