

タンパク質と酵素の関係

食に関連する予防医学と豆知識

酵素はタンパク質で出来ています。そして身体の中の化学反応を触媒するという大切な働きを行っています。身体の中の化学反応のことを私たちは“代謝”と呼んでいます。正常な代謝を維持していくためには、この酵素、つまりタンパク質を作り上げなければなりません。また身体の体温が37度であることや血液の酸性度などが一定であること（恒常性といいます）は、実はこの酵素反応を維持するためなのです。酵素を作るための材料は？タンパク質ですからアミノ酸のことですね。良質なアミノ酸をDNAが要求するだけ用意しなければ作り上げることは不可能なのです。特に必須アミノ酸は身体で合成することは不可能ですから外から取り入れなければなりません。最も理想的なアミノ酸供給源は前回も申しましたが鶏卵です。しかし鶏卵は現代では敬遠されがちですね。卵を食べずにサプリメントに走る現代、ちょっと不思議な感覚を覚えます。酵素活性を維持していくには、アミノ酸の供給と、そして補酵素の働きが必要です。その補酵素となる代表的なものはビタミンEとビタミンCです。そしてミネラル。特に超ミネラルと呼ばれているセレンやマンガン、マグネシウムなどが必要となります。ミネラルは特に単体で補給しても活性を維持できずバランス良く補給しなければなりません。理想的な供給源は自然塩ですが世の中減塩ですね。卵を控えて、減塩して本当に酵素活性を、正常な代謝を維持できるのでしょうか？次号では活性酸素と酵素のお話しをしてみたいと思います。