

## 酵素栄養学の効果を実証

# がん・難病まで治療

医師 鶴見 隆史

### ■ 8栄養素と異なり唯一生命力ある酵素

酵素、それはエドワード・ハウエル博士が1985年に「酵素栄養学」という本で発表するまでは、二次的というか補助的な存在であった。酵素は栄養素にすらなっておらず体にいつまでも存在する物質として定義され、外から摂る必要のない物とされてきた。栄養素ではないとすら言われていた。それを根本から覆したのがハウエル博士であった。しかしその頃までは酵素は次のように考えられてきた。

- ① 酵素はタンパク質で出来ており、外からタンパク質を摂れば酵素も充分入ってくる。
- ② 体に存在する酵素量は常に存在し減ることはない。
- ③ 消化酵素は一つの酵素がいくつもの基質（例えばタンパク質など）をかけたもちで消化できる。

かようなことはロシアのB・Pバブキン教授が1902年に唱えて以来ほとんど定着化していた。この3つの間違っただけが信じられてきたことが、酵素という最高に大切な栄養素（あえて栄養素と言っておく）の存在を大変貶め、低価値なものにしてしまったのである。

ハウエル博士は「酵素がイコールタンパク質だ」という発表によって酵素栄養学は50年も遅れてし

まったのです」と述べている。

結論からいうと、酵素は、タンパク質という殻に包まれた物質であるが、タンパク質とは何の関係もない独自の物だった。タンパク質が骨格として外側にならないと活動出来ないためタンパクという鎧をまとった存在だっただけにしか過ぎない。タンパク質は、酵素の入っていないタンパク質も極めて多い。酵素はタンパク質に包まれて存在はしているが、だからといってタンパク質を摂れば、酵素が摂れるわけでは全く無かった。酵素はタンパク質とは別の「生命力」であったのである。

次に、酵素の量は限りがある、ということが、次々と証明されたこと。例えば炭水化物の消化酵素のアミラーゼは、赤ちゃんの量と老人の量では桁はずれに違う。もちろん老人の方が極端に少ないことは数多い実験でいくつも証明された。

酵素は年齢と共に減っていく、という事実は、「酵素」という存在を無駄使いさせなければ、健康で長生きできることを示唆された。実際酵素は体内では一日に一定量しか生産されなかった（酵素は生産能力）。その一日一定の生産量は年をとればとる程減っていくことも判って来た。トータルでは酵素は一生で一定しかないということになる。こういうことも数々の実験で明らかになった。このことから酵素は、一生で一定の貯金のようなとか、車のバッテリーのようだと いわれるのである。

ただ、生まれた時、酵素が大量にあって、それを小出しにしているわけではなく酵素は毎日毎日細胞内のDNAで作られており、それを毎日消費しているのが人間であった。その酵素の一日の生産量は、少しずつ少しずつ少なくなっていくことも分かって来た。その為トータルであったかもし生で一定とって良いことが言えたわけである。となると、酵素温存すなわち酵素の無駄使いを避ける生活（食生活やライフスタイル）こそが健康長寿につながるという考え方は正しいといえる。健康を獲得する秘訣秘策は、全てここから導かれる。朝食は酵素の入った「生」のものをオンリーが良いとか、昼食夕食はしっかり食べても良いが、必ず酵素の入っている生野菜やフルーツを多く食すとか、夜食は摂らないとか、過食は厳に慎むとか、夜は0時まで寝るとか、こういった健康法はいづれもこの「酵素長寿説」がベースとしてあるといえる。

ならば、酵素オンリー食で数日間過ごしたら健康になるのでは？と思う人が出て来るだろう。実際この考え方は、正しく、健康を獲得する最大のキーポイントである。

その酵素オンリー食の中でも、低速ジュースにするのとさらに調子は良くなる。低速のジュースでのジュースが何故良いかと言うと、ほとんど酸化が少ないからである。そこで低速ジュ