

「酵素の実力」の間違いと真実

医師 鶴見隆史



2008年頃、NHKで「あさイチ」という番組の中で「酵素の実力」という酵素に関する特集番組が放映された。しかし、ここで放送された酵素に関する内容は極めて誤解を招く、間違いだらけの内容であった。

そこで、その放映された内容を記し、そのどこがハウエル博士の発表した見解と違うのかを検証し、酵素の真実をここに記しておきたい。なお、私も長年ハウエル博士の内容を長く勉強して来た者である。当然ハウエル博士のテキストをベースにし、ハウエル博士の後続グループのヒューストンのドクターたちからも教わり今に至っている。

この酵素栄養学は、2000年を超えてからアメリカの医科大学のテキストに使われている程のものだ。それを、否定するような内容がこの放映の内容だったから驚きを通り越し呆れ果てる。

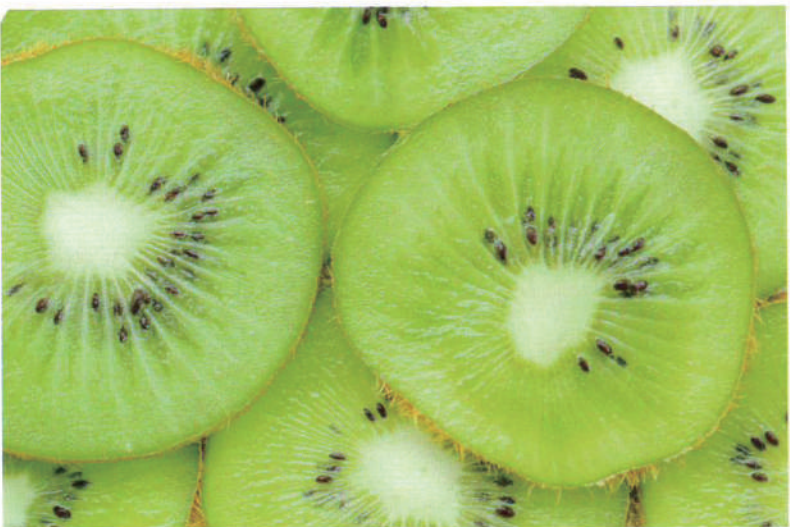
「酵素の実力」という番組で愛知学院大学教授が述べた内容の大嘘。(この大学教授はポリフェノールの専門家、酵素については全くのド素人。以下「大学教授」とする。)

① 酵素は30〜60℃まで活性化し70℃以上で働かなくなる。それゆえ、少し加熱(70℃)した方がよい。一度低温で蒸し、ゆっくりと70℃以下の調理が良い。

② 朝ジュースだけというのは、ビタミン、ミネラルは摂れるからお薦めだが、酵素を摂るといっ

たことから考えると意味がない。

③ 胃酸で酵素は失活する。PH3以下で、プロテアーゼ(たんぱく質分解酵素)は失活(働きを失う)した。酵素もたんぱく質だから、胃酸で分解してしまう。生の食材(ジュースなど)を摂っても胃で働かないから生で摂らなくても良い。胃に入るまでが勝負である。酵素は下ごしらえをしっかりとすることが肝心である。下ごしらえが、人間がやらなくて



はならないこと(分解)を事前にくれる。これらはキウイのプロテアーゼを調べた結果、判断した。また、ジュースは低速も高速も大差はない。という内容だったが①③は全て嘘だ。

◎ 当報告の検証

この大学教授の主張は全て間違いと言い切れる。何故なら1985年までにこういったことはアメリカの酵素栄養学で全てが証明されているし、否定されている。

◎ 第1の大嘘

「何でも70℃まで加熱した方がよいという話の嘘」
キウイフルーツのプロテアーゼが70℃まで生きていて活性を示し70℃を境に失速するから何でもこの温度にした方がよいと言っているのだが、とてもない嘘だ。キウイフルーツは確かにそうかもしれないが他の野菜やフルーツはこの70℃の温度では全て失活してしまう。キウイフルーツのように70℃まで耐えられるのは極稀であり、普通は48℃で2時間、50℃で20分、53℃では2分で酵素が失活することが分かっている。その根拠はアメリカやヨーロッパの実験で証明されている。このキウイフルーツのプロテアーゼは70℃まで生きることが出来た特殊な例にしか過ぎない。酵素の種類は、体内には3千種類と言われていたが、2005年頃か