

G3 のツイッター その 20

烈剛河内 竹井 保満

以前にポリフェノールについて書きました。

植物の苦み、渋み、色素などの成分となっている化合物の総称で五千種類以上あり抗酸化作用があるので活性酸素が作る過酸化脂質生成を妨げ細胞を守る働きがあると書きました。また、筋肉に力を与える ATP についても入口まで書きました。

からだに必要だとテレビや新聞の広告で宣伝している酵素については、体に良いと言うだけでよくわかりませんでした。私も日本体育協会からのスポーツ指導員、J P A からの生涯健康指導士の資格を頂いているので知らないでは済まされません。そこで、愛読書のニュートンの力をお借りしました。

酵素の種類は約 3000 種類もあり、其々の酵素が高速で化学反応を正確に起こすたんぱく質だそうです。

我々のエネルギーになる澱粉は、グルコースが何万個もつながった長い分子です。そのままでは消化吸収されません。酵素のアミラーゼは澱粉を一秒間に 1000 回も切り刻み瞬時に消化できるグルコースに変化させるそうです。このように化学反応を瞬時に起こさせる酵素なので、とても難しく説明など出来よう筈もなくお手上げです。

田舎で育った方ならご存知と思いますが、屁っぴり虫と言うゴミ虫の仲間がいます。体を触ると、プツとおならをします。なんと、瞬時に過酸化水素とヒドロキノンの反応によって生成した水蒸気とベンゾキノンから 100 c c 以上の気体を噴出し、敵に火傷と悪臭を残します。なんと優れた化学工場の持ち主でしょう。酵素による化学反応です。酵素は、歯磨きのチューブにも、洗濯石鹼や、食物など色々な処でも利用されています。

体の中の酵素の働きは良く解りませんが、私に関する酵素の話です。

私は下戸で、晩酌は赤ワインをグラス半分飲んだだけで赤くなります。お酒を飲むと、脳がアルコールの作用で酔った状態になり、酵素のはたらきでアセトアルデヒドと言う毒性の物質に変わります。この時気分が悪くなります。次に別の酵素が働いて無害な酢酸に変換されます。私には後者の酵素の働きが弱いのだそうで、この酵素が多いのは西洋人で、東の端の東洋人ほど酒に弱いそうです。

ともあれ、酵素には常に体調を整えるようにアクセルやブレーキのコントリールも掌る酵素があるので安心しました。

神様が作った体とは思いませんが、生物の誕生から 40 億年、進化を重ねて現在の私が有ります。体内の酵素の化学反応が正確に続く限り、素晴らしい人生を謳歌したいと思っています。