

BOOK GUIDE

読めば納得! ブックガイド



『もやしもん』1~7巻

漫画で楽しめる、 微生物ワールド

架空の農業大学を舞台に、微生物が見えるという特殊能力を持った主人公と仲間たちの破天荒な日常生活を描いた人気漫画。ユニークな登場人物たちが繰り広げるストーリーもさることながら、かわいらしい微生物たちが自分たちの働きをわかりやすく説明しているところが見どころ。「発酵」のしくみや、さまざまな微生物の力が楽しく学べます。

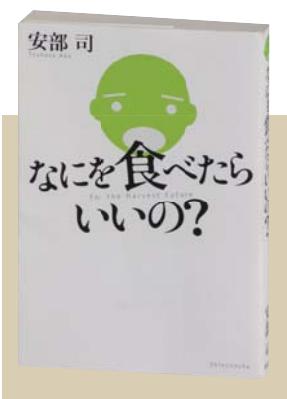


著者:石川 雅之
出版社:講談社
定価:560円(税込)

『なにを食べたらいいの?』

食品の真相を見極め 身近な対処方法を提案

著者は福岡の農家に生まれ、食品総合商社を経て、食の安全や伝統食品の復活に取り組む「食品のプロ」。この本では加工食品やコンビニ、ファミレスなどの添加物使用の実態に迫り、食卓を安全、安心、豊かにするお金のかからない食品の選び方や添加物を減らすコツを提案。具体的な方法がわかるだけでなく、未来の社会にとっても健全な食がいかにかつ大切かを改めて考えさせられる一冊です。



著者:安部 司
出版社:新潮社
定価:1,260円(税込)

●でも…酵素は減ったり、働きが悪くなることも

体の中で大活躍の酵素ですが、体がつくり出す1日の量には限りがあって、病気、疲労、偏った栄養のせいで一時的にたくさんの酵素が使われてしまうと、酵素不足で体に影響が出ることも。また、活性酸素を除去するSOD(スーパー・オキシド・ディスムターゼ)酵素など、多くの酵素は年齢とともに体の中で生産する力が弱まり、減少するとも言われています。

●ビタミン・ミネラル、そして発酵食品が酵素を助ける

ビタミンやミネラルの栄養素は、酵素の働きを活発にする「補酵素」の役割も果たしています。また微生物の働きで酵素がたくさん作られる発酵食品も、体にも吸収されやすく、おすすめです。



ボクたちのニックネーム、 まだまだ募集中です!

みなさん、ふるってご応募くださいな〜。

このコーナーに登場するイラストの「乳酸菌」「光合成細菌」「酵母」に、親しみやすい愛称をつけてください。
※応募宛先は本誌P.29をご覧ください。

いよいよ締切
2009年
7月末日
まで

前の号では、ボクたちが力を合わせることでEMができることをお伝えしました。さらに、ボクたちが発酵する過程で生まれるのが『酵素』という、体に大切なものなんです



EMのチカラあらかると

【第二回】

“酵素って何?”の巻

●酵素がないと、みんな生きていけません!

食べたものが消化・吸収され、体を作ったり調子を整えたりする時、私たちの体の中ではさまざまな物質が休むことなく分解・合成されています。こうした化学反応をスムーズに進めるのが、酵素なのです。人間の体には60兆個の細胞があるといわれていますが、そのひとつひとつが生きていくためにも酵素が必要です。また、酵素は人間の体だけでなく、あらゆる動物・植物・微生物など、すべての生き物にあり、その生命を支えています。



●体のあちこちで、大活躍。

酵素にはいろんな種類があって、体のさまざまな器官に存在し、それぞれの働きをしています。たとえば「消化酵素」と言われるものにもいろいろあって、唾液に含まれている「アミラーゼ」はでんぷんを、胃液に含まれている「ペプシン」はタンパク質を、すい臓にある「リパーゼ」は脂肪をそれぞれ分解します。酵素によって食べ物の成分が分解されることではじめて、私たちの体に栄養となって吸収されるのです。



その他にも…

- 体をつくる・呼吸や血圧の調整をつかさどる
 - 栄養をエネルギーに変えて体を動かす
 - 老廃物を排出し、新陳代謝をうながす
 - けがや病気の回復を助ける
 - 活性酸素を除去する…等。
- 私たちが元気に生きるために、欠かせない仕事をしています。