『健康美人』は野草を中心にした原料をもとに作った酵素です。
酵素 … 最近、健康を気にする方の間ではよくきかれるようになりました。みなさんは酵素のことをどのくらいご存知ですか？ ちょっとおさらいです♡

# 酵素って?!

酵素ときいて、真先に浮かぶのは、"消化酵素"ではないでしょうか？ その通り！わたしたちの消化には酵素が重要なのは言うまでもありませんが、でもそれは働きのほんの一部！他にも、からだのめぐりの機能、呼吸、筋肉を動かす、モノを考える… といった、わたしたちが生きていくために必要な、あらゆる生命活動に酵素は密接に関わっています。

もし酵素の働きがなければ、人間も動物も、生きることはできません。そして、からだから酵素が無くなった時、わたしたちは死を迎えるのです。

そのくらい重要なのです。

またいくら養生して、ビタミンやミネラルを摂っていても酵素がなければ、からだの中で十分に働けません。酵素あっての、ビタミン、ミネラルなのです。

それほど大切な酵素ですが、加齢に伴って体内から減少していきます。なので、食事などで酵素を含む食品を意識的に摂るように大切になってくるのです！

そこで、どこでも、手軽に良質な酵素をおいしくとれるようにと開発されたのが、『健康美人』です。

空気や水と同じくらい大事な酵素。

空気や水と同じくらい自然にいつも『健康美人』をそばにおいてください♡

## 潜在酵素 と 食物酵素

実は酵素を体内で作る能力はひとり一人遺伝子によって決まっていて、限界があることが近年の研究でわかってきたそうです。

一生のうち、体内で作れる酵素のことを、「潜在酵素」というそうです。潜在酵素には、大きく、消化酵素と代謝酵素があります。

一方、からだの外から摂る酵素を「食物酵素」といいます。

酵素は熱に弱いため、加熱されていない新鮮な生の食べものや、発酵食品に含まれています。

食物酵素の含まれた食べものを加熱された食品と一緒に食べることで、消化が助けられます。

たとえば、焼さんまの横にだいこんおろしがつけられているのは昔からこれですよ。

このように、食物で補いながら、酵素を摂っていく工夫はとても大切です。なぜなら、潜在酵素は限られているからです。

外から摂れたら、潜在酵素は助かるわけですね♡