

栄養科たより

酵素とは？

酵素はタンパク質の一種です。タンパク質は、地球上のあらゆる生物の体を形成する基本的な物質です。人間の体内には約3千種の酵素があるとされています。

酵素の特徴

酵素は、消化酵素、代謝酵素、食物酵素の大きく3つに分けることができ、多くの種類がありますが、1つの働きしか行わず、目的の物質にのみ作用します。

例えば、デンプンに働きブドウ糖を作る「アミラーゼ」、タンパク質に働きアミノ酸を作る「プロテアーゼ」、脂肪に働き脂肪酸を作る「リパーゼ」、植物細胞の細胞壁に働き、植物組織を崩壊する「セルラーゼ」など、それぞれの役割が決まっています。

プロテアーゼを含む食物



食物	含まれている酵素
パパイヤ	パパイン
パイナップル	ブロメライン
ショウガ	ジンギパン
イチジク	フィカイン
キウイフルーツ	アクチニジン

表のように、食物には様々な酵素が含まれています！

これらの食物をお肉に漬け込むと、酵素が働き、たんぱく質を分解しようとするため、柔らかくなります！

果物とお肉の組み合わせが苦手な方は、塩麴や玉葱、舞茸などもお肉が柔らかくなり、美味しくなるのでおすすめです☆

