酵素

酵素とは･･･生命活動に欠かせないもの

潜在酵素･･･代謝酵素、消化酵素
食物酵素･･･消化酵素　食べることで補えるもの
酵素が含まれる食材･･･　生のもの(野菜･肉･魚･卵など)
発酵食品(キムチ、納豆、漬物など)、発酵調味料(味噌、麹など)

赤:消化酵素　青:代謝酵素

図1:消化の悪い食事　消化に酵素が使われている→太る

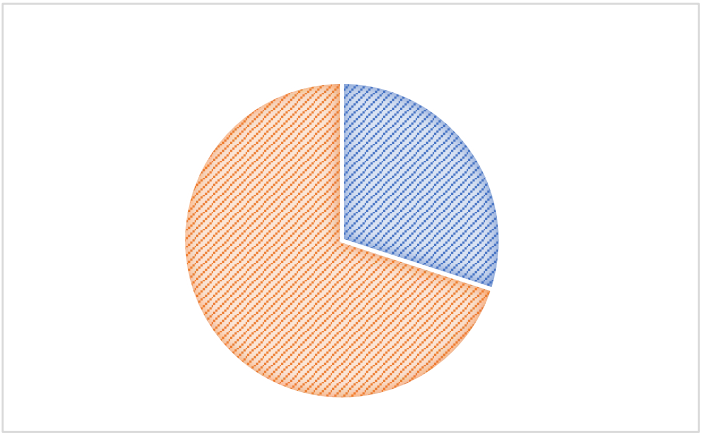
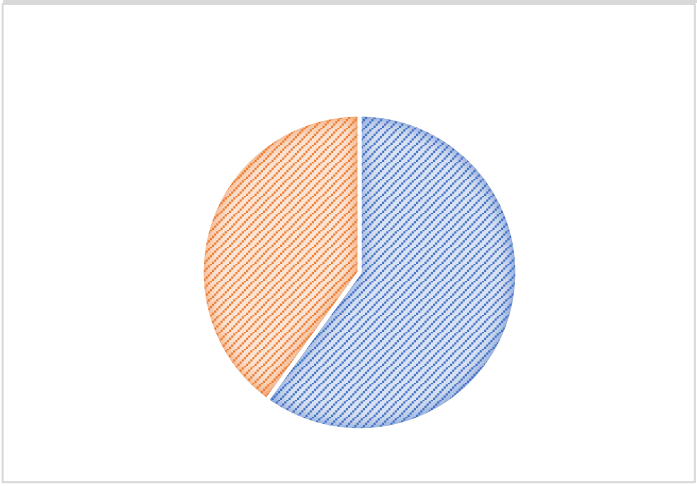


図2:消化の良い食事　代謝に酵素が使われている



アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年　月　日までに	☐	
年　月　日までに	☐	
年　月　日までに	☐	