



だいこん しょうか 大根おろしは、どうして消化にいいの

ダイコンには、しょうかこうそ はい 消化酵素が入っている

ダイコンの中なかには、ビタミンCスイーなどといっしょに、でんぷんしょうかを消化するはたらきの、アミラーゼこうそ(ジアスターゼともいう)という酵素がふくまれています。そのため、おもちゃごはんはんといっしょに食たべると、消化しょうかにいいといわれるのです。ダイコンをおろすと、細胞さいぼうがこわれて、中の酵素なか こうそが出てきます。アミラーゼは、熱ねつでこわれやすいので、生なまで食たべる大根おろしだいこんは、効果こうかがあるのです。

アミラーゼは、人間にんげんのつばの中なかや、すい臓ぞうから出でるすい液えきの中なかにも入はいっています。

でんぷんは、いろいろな糖とうが、くさりのようにつなまってできています。たんぱく質しつも、アミノ酸さんとよばれるものが、つなまってできています。消化酵素しょうかこうそというのは、このつながりを切きって、腸ちようなどで吸収きゆうしゆうしやすい形かたちにするはたらきをします。

た もの たいない 食べ物は、体内でこのように消化される

ごはんはんを、口くちの中なかで長ながくかんでいると、少しすくあまく感かんじるようになるのは、でんぷんがつばの中なかの消化酵素しょうかこうそで消化しょうかされて、糖分とうぶんに変わかってくるからです。ふつう、人間にんげんが食たべたごはんやパンなどは、口くちの中なかで細こまかくされ、だ液えきと混まぜられ、少し消化すこ しょうかされかけた形かたちで、胃いに送おくられます。胃いでは、おもに、たんぱく質しつが消化しょうかされ、でんぷんは、胃いから12指腸しちように送おくり出だされたところで、すい液えきの中なかにあるアミラーゼのはたらきで、腸ちようが吸収きゆうしゆうできる形かたちにまで、消化しょうかされます。(監修・矢野 亮)

