

「酵素なしでは生きられない！  
心も身体も酵素が動かしています」

六本木一丁目クリニック  
統括院長

吉田信一

Masato Matsuura

横浜出身。1988年エイベックス・  
ディー・ディーを設立。2004年代表  
取締役社長に就任。本誌の連載  
もいよいよ6年目。

Nobukuni Yoshida

内科医師、医学博士。六本木一丁  
目クリニックなど、全国に6つの  
クリニックを展開。芸能人やアス  
リートからの信頼も厚い。

## 「24時間仕事バカ!」に今必要な 酵素のチカラとは何なのか!?

エンタテインメント業界をリードするエイベックスの松浦勝人氏。  
日々軽やかに仕事をこなす、その裏には、「酵素」があった!

Text=今井 恵 Photograph=IDE



「明日からのハードな出張にも  
持っていかないとね」

エイベックス・グループ  
ホールディングス  
代表取締役社長CEO

松浦勝人

### INFORMATION

この商品を取り扱う「酵素Mストア」  
では、ゲーテ読者限定の無料モニター  
を募集。読者限定の特別価格も用意  
される。詳しくは「こうそM」で検索、  
または <http://enzy-m.com> まで。



「植物系熟成酵素M」500ml ¥15,000

数々の有名アーティストを抱えるエイベックス・グループを率いる松浦勝人氏。その激務を支え、16年にわたり主治医としてメディカルサポートを行ってきたのが六本木一丁目クリニック(旧エイベックスビルクリニック)の吉田信一院長だ。松浦氏の信頼の下、今はエイベックス所属アーティストの体調管理や過酷なツアーのメディカルサポートを任されている。吉田氏が松浦氏の身体を支えるうえで、取り入れた手法は多くあるが、なかでも無理なくできるのが「酵素」を摂ること、だという。

松浦 先生、いつも元気ですね。やはり先生が作った「植物系熟成酵素M」のおかげですか?

吉田 酵素を飲み始めて調子がよくくなりましたね。もともとこの「植物系熟成酵素M」はクリニックの患者さんに、なるべく薬に頼らず健康な身体を作ってほしくて、お渡ししていたもの。それがとても好評で、今回クリニック以外でも購入できるようになりました。長年診させていただいてますが、松浦さんも全然風邪をひいていませんね。

松浦 確かにそうですね。

吉田 この酵素は、野菜、果実、海藻など40種類以上の厳選され

酵素は寝ている間に体内で作られ、それを身体は消化酵素と代謝酵素に分けて使います。松浦さんをはじめ、経営者の方々は睡眠不足が原因で、酵素の生産量が少なくなりがちです。さらに会食などで食べすぎると消化酵素を使いすぎ、酵素不足の状態に陥りやすいんです。

松浦 なるほどね。僕は会食も多いですし、絶対的に酵素が必要な身体なんです。ところで朝は食事を摂らずに酵素だけでも身体は大丈夫なんですか?

吉田 はい、大丈夫です。酵素は身体の中に残っている老廃物や有機物を分解し、身体に必要な栄養素を作って、脳や身体の細胞に届けるので、お腹が空かなくなるとはなりません。会食で遅くまで飲み食いすることが多い経営

た素材を発酵させたものです。身体に必要な栄養を簡単に摂ることができて、体調がよくなつたという声も寄せられています。「野菜を摂らない生活から一転、積極的に摂るようになりました」という方も多いんですよ。松浦さんも酵素を飲み始めて、野菜を食べるようになりましたね。

松浦 そういえば食べている! 野菜が苦手という人が多い男性には最適ですね。僕は1年前フアスティングをした時にも酵素を飲んでいただけ、その時は朝2時間ウオーキングをしました。

吉田 あの時はかなりスリムになりましたね。酵素を飲んでいいる時、過剰な運動は必要ないけれど、ウオーキングなどが必要な筋肉量を保つことは大切です。

松浦 そもそも酵素とは、どんな働きをするんですか?

吉田 酵素には、食べた物を分解、吸収して身体に必要な栄養素にする消化酵素と、それを身体の隅々まで届け細胞を動かす助けをする代謝酵素があります。細胞を動かし、傷ついた時には修復する、人が生きていくためには必要不可欠なものなのです。人の身体の中には約2万種類の酵素が存在しますが、加齢やストレスなどが原因で減少します。

者の方は、朝食を酵素に置き換え、胃腸を12時間休めることも効果的です。単に朝食を抜くだけだと低血糖の心配があります。酵素を飲んでおけば必要な血糖値は維持できます。毎日ハードな仕事をしながらでも、健康的かつ簡単に体調・体重管理ができるのもいいところです。

松浦 朝起きた時、原液で飲むこともありますが、炭酸で割って飲むと喉の感じがいいね。

吉田 炭酸水や水で割ったものを飲んで水分補給し、睡眠中の脱水を改善するといいですよ。

松浦 飲み始めてお腹も快調ですし、明日からのハードな出張にも持って行きたいですね。

吉田 酵素を毎日飲んで、薬に頼らず、病気をしない身体を目指しましょう!