

私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第3章 天然酵母のパン作り

2009年から2010年にかけて、私は砂糖に変わる良い食品素材はないか？そんなことを考えていました。知人の紹介で「砂糖病」という書籍（ウィリアム・ダフティ著 『砂糖病=シュガーブルース：甘い麻薬の正体』（日貿出版社、1979年））を読み、その時に砂糖の本当の怖さを知ったからです。実は、2008年頃から私も料理教室でマクロビオティック（精進料理的な考え）の概念を学び、砂糖があまり体によくないことを知っていました。ただ砂糖にはアルコールと同じ常習性がある他、ひどければ中毒性に至り、病を引き起こすことまでは理解できていなかったのです。まだ私がアトピーになる（2010年春）よりも前の話ですから、健康にあまり詳しくなかったといっても過言ではありません。

そんなさなか、様々な果実から色とりどりの酵母（菌）を起こし、パンや料理に活用できることを提唱していたあるご家族と出逢いました。そして果実を発酵させることで生まれる天然酵母が、砂糖に近い役割を果たすのでは？そして発酵食と言われる日本食と深い関係があるのでは？そんな思いも相まって、私は果物からぶくぶく泡が出る得体の知れない酵母という生きものの世界に魅せられ、引き込まれていきました。実際、スーパーやネットでいろいろな果物を吟味し、購入しました。みかん、ぶどう、りんご、洋梨、柿などの果物から色とりどりの酵母を起こし、



色々なパンや料理を作りました。パンの材料は、果物から作った酵母、小麦粉、少量の塩の3点だけです。旨味やコクを増やす乳製品やバター、しっかり膨らませるためのイースト菌や砂糖も入れる必要はありません。全くの無添加です。ものづくりが好きな私は、完全にハマってしまいました。一般家庭なのに、冷蔵庫は2台。しかも中には発酵させた瓶ばかりがズラリ。家族も呆れていたほどです。（笑）

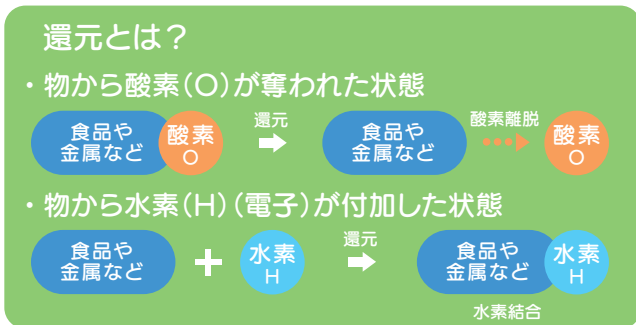


しかしその取り組みとは別に、私のからだに少しずつ異変が起きはじめ、顎下の皮膚全体がいつの間にかうっすら赤くなっていたのです。2010年5月、友人の結婚式に参加する日の朝、髭を剃った時のことです。それでも私は自分がアトピーの世界に足を踏み入れたことに気づかず、徐々に悪化する道へと突き進んでいきました。原因はなんだったのか？次号に真相解明、詳細をお届けします！

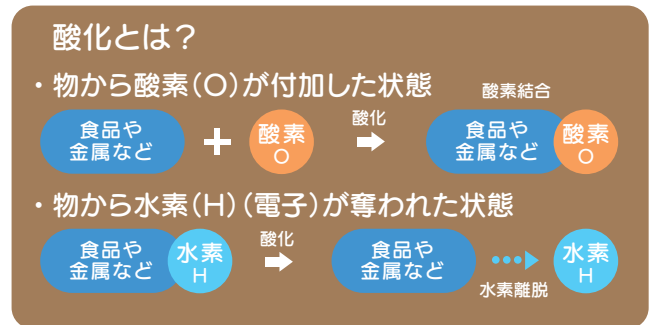
おすすめ健康情報

「還元ってなあに？」

前回「酸化ってなあに？」というテーマでお届けしました。では「酸化」の反対語でもある「還元」とはどのような意味を指しているのでしょうか？世間では「老化予防」、「アンチエイジング」、「フレイル・ロコモ対策」という言葉が賑わっています。これらはまさに「酸化」の対策や予防でもあり、「抗酸化」という言葉に言い換える事ができ、そして「還元」と密接な繋がりがあります。化学的に「還元」と「酸化」は下記のように定義されています。



これらの言葉を読むと、「還元」という言葉が「難しそう」と思われるかも知れませんが、スーパーやデパートで良く目にする「還元セール」の「還元」と意味はほぼ同じです。「還元」とは、読んで字のごとく、「元に還る(かえる)」と書き、酸化と真逆の意味を持ちます。従って、酸化によって「結びついた酸素が取り除かれる」という意味でもあり、酸化によって「奪われた水素(電子)が付加される」という意味でもあるのです。つまり、還元力とは「酸化に対抗する力」または「酸化を元に戻す力」、「酸化(老化)を防ぐ力」とも言えますので、「抗酸化力」と言い換えることができます。ですから還元力(抗酸化力)のあるものを摂取することは健康維持にとっても大切です。



三旺おすすめスイーツ

第11回 甘夏

厳しい冬を乗り越え、春の陽気を感じるようになりましたね。今回のフルーツは夏みかんの一種である「甘夏」です。「甘夏」は夏に旬を迎えるように見えますが、食べ頃は2月～6月下旬、春から夏頃と言われています。甘夏には、ビタミンCやクエン酸が豊富に含まれており、どちらも抗酸化作用があることから、美容やアンチエイジングに嬉しいフルーツです。ビタミンCには、抗ストレス作用や免疫力の向上を助ける作用があり、クエン酸には筋肉疲労の原因とされている乳酸の生成を抑制することから、疲労回復に効果的とされています。特に新生活



が始まり自律神経が乱れやすい春や、寒暖差が激しく体調を崩しやすい季節の変わり目に摂取したい栄養素ですね。美味しい甘夏の見分け方は、「ヘタ」の部分にあります。ヘタは枯れているものではなく、少し青みが残っているものを選ぶとジューツと美味しい甘夏に出会える可能性大!甘夏のビタミンCを摂取するなら、加熱調理は避けましょう。ビタミンCは熱に弱いので、出来れば生のまま、ゼリー等にして食べるのがお勧めですよ。

編集後記

寒かった陽気から少しずつ春の訪れを感じさせる陽気となりました。コロナウイルスの蔓延はしておりますが、常日頃から免疫力を高める生活を心がけ、皆様と桜が満開となる素敵な春を迎えたいという気持ちで一杯です。小谷

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

