

## 私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

### 第4章 自分がアトピー性皮膚炎に! ?原因は??

30代中頃、マクロビオティックを学び、多少オーガニックにもこだわっていた私は、無添加のパン作りにハマっていました。なぜなら、作るのに必要な素材が①小麦と②果物を発酵させたフルーツ酵母と③塩少々とごくシンプルだったからです。市販のパンに旨味や甘味を増やすためによく加えられるバターや砂糖、牛乳や卵も使いません。そして食感を増すためのショートニングも使用しません。安心な素材でできた天然酵母パンが体にいいと思うのは当然でしたし、そもそもパン自体がとても美味しかったのです。でもパン作りにハマる一方で、私の顎周りは、いつの間にか薄いピンク色に炎症し、湿疹が始め、悪化していきました。そして、頬全体が真っ赤に腫れ、膿が出て、カサブタだらけの顔になりました。もともと二重だった私は顔が腫れて一重になり、別人のような顔立ちに……。鏡を見るのも正直辛く、悪化して出来たカサブタもなかなか治らない。そのような状態に私は困り果ててしまったのです。当時はなぜこうなったのか全く分かりませんでした。そもそもパンは幼い頃から食べていましたし、パン作りも2、3ヶ月前からやっていたため、『何が原因だったのか?』、『もしかしてストレス?』、『まさかパン?』、『もしかしてアレルギー?』、『アトピー性皮膚炎?』という言葉が私の頭の中で錯綜していました。



結局、知人の勧めで、都内の有名病院で診てもらったところ、「小松さんはアトピー性皮膚炎です」と言われたのです。まさか私がアトピーになるなんて……。晴天の霹靂でした。正直、アトピー性皮膚炎と言われても、原因が何か分からず、先生からは「難しい病気ですからねー。とりあえず抗原検査をしましょう」との一言。



調べたIgE検査では、カビやホコリ、ダニや犬猫の毛などが高い数値を示したものの、犬とは以前から一緒に過ごしていましたし、カビやホコリと言われても、引っ越しや大片付けの時に「くしゃみ」や「鼻水」が出る程度でしたから、全く疑うことなく、当時は薬だけをもらったのです。今思えば、過去の自分に「おいおい小松、灯台下暗しでしょ〜!」、「かゆみの原因はカビだよー!」と言ってあげたいのですが、しっかり気づくまでに1年。「カビってなんのカビ?」そんなんです。それはつまり『食品のカビ』だったのです。詳しくは次号でお話します!

# おすすめ健康情報

## 「トランス脂肪酸は身近な食べ物に潜んでる!？」

マーガリンやフライドポテトにはトランス脂肪酸(油の一種)が含まれており、このトランス脂肪酸がLDLコレステロールを増やし、動脈硬化を誘発することから、心血管疾患、特に冠動脈性心疾患の他、アレルギー疾患のリスクを高めることが知られています。WHOをはじめ、欧米や日本においても、トランス脂肪酸の有害性のある程度認めつつも、日本においては、残念ながら全体的な摂取量の平均が低いという理由で、未だ規制がされていないのが実情です。マーガリンやショートニングなどには『トランス脂肪酸が一定量含まれる』ため、日常的な摂取をなるべく控えるのはもちろん、フライドポテトなどの揚げ物やスナック菓子にもトランス脂肪酸が



製造過程で作られてしまうことが懸念されるため、同様に摂取を控えるのが体には良さそうです。最近スナック菓子を少し食べているなぁと思われたら、これをいい機会に食生活を見直し、体のケアをしてみてもいいかもしれません。

参照



農林水産省HP  
「トランス脂肪酸の摂取と健康への影響」  
[https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/trans\\_fat/t\\_eikyuu/trans\\_eikyuu.html](https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/trans_fat/t_eikyuu/trans_eikyuu.html)



内閣府食品安全委員会  
新開発食品評価書  
「食品に含まれるトランス脂肪酸」2012年3月

## 三旺養生レシピ

### 第1回 菜の花のカラシ和え

菜の花には「βカロテン」という栄養素が豊富に含まれています。βカロテンはにんじんやカボチャ、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれ、抗酸化作用に優れていることから、がん予防やアンチエイジング効果が期待できる栄養素です。βカロテンは体内でビタミンAに変換されるため、亜麻仁油などクセの少ない油を少しかけて召し上がると吸収率がUPしますよ!

#### 【材料】(2人前)

- ・菜の花 1束
- ・塩 小さじ1

#### <調味料A>

- ・練りからし 小さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・だし汁 大さじ1



#### 【作り方】

1. 菜の花を3等分に切る
2. お湯に塩を入れて、菜の花を茎の下部、中間、
3. 葉の順に入れてゆでる
4. 1分程度ゆでたらざるに上げ、冷水にくぐらせ、水気をしっかり切る
5. 4をボールに移し調味料Aを加えて和える
6. 盛り付けて完成

#### 編集後記

弊社のオフィス近くの桜が満開になりました。何かと不安が絶えない状況ですが、多くの皆様に支えられ、今年も桜の季節を迎えられることに感謝の気持ちで一杯です。お花見とウォーキングを兼ねて免疫力をUPさせます! 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	<a href="https://sanoh-corp.jp/">https://sanoh-corp.jp/</a>
メール	<a href="mailto:info@sanoh-corp.jp">info@sanoh-corp.jp</a>
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

