

## 私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

### 第5章 天然酵母はカビの仲間。体にいいの？

<前回までのあらすじ>

ある時、天然酵母のパン作りにハマリ、いつの間にか、顔や手に湿疹ができて別人のような姿に・・・かゆみに困り果てた私は、病院で診てもらったところ、先生から「アトピー性皮膚炎です」と診断されたのです。IgE抗体の検査で高かったのは、カビやホコリ、ダニなどでしたが、当時30代の私にはその意味自体が良く分かりませんでした。かゆみの原因が「カビ」では？と言われても・・・

私は小さい頃から、引っ越しや大掃除をした時に、鼻みずやくしゃみが良く出ていたため、カビやホコリに弱いことは想像ができました。ただIgEの抗体検査で「カビやホコリ」が高いと言われても、全くピンときませんでした。「カビ」と言われると「腐敗したカビ」を想像されるかもしれませんが、カビはそれだけではありません。実はパンを発酵させる時に使われるイースト(パン酵母)や天然酵母もカビの仲間なのです。「酵母」\*写真①は球形または卵形をした単細胞生物で、カビやキノコと同じ菌類に属し、自然界の至るところに存在します。「天然酵母」と聞くと良いイメージがありますが、実際は果物などの植物の外皮や種に付着している酵母菌を培養したものに過ぎません。私はその当時、いろいろな果物から天然酵母\*写真②を起こし、小麦、塩、天然酵母の3種のみを混ぜたパンを焼いていました。それは当時の私にとって、こだわりの美味しいパンでしたが、かゆみの原因である酵母という「カビ(の仲間)」を私は自ら作ったパンを食べることで、体に取り込んでいたのです。



「天然で発酵したものだから大丈夫でしょ？」と思われるかもしれませんが、「カビ(の仲間)」であることに変わりはありません。そして、200度以上で焼いても、完全に死滅することではなく、ごくわずか生き残っているとされています。天然酵母パンを何日か熟成すると美味しくなると言われる所以がそこにあります。当時、マクロビオティックを学び、健康に口うるさかった私は、「天然酵母は体にいい」という固定概念が邪魔をして、「カビ(の仲間)」を食べているという認識が全くなかったのです。カビに弱い体質の私がフルーツ酵母を生でテイスティングしていたのですから、かゆくなるのも当然のことでした。天然酵母パンを作るパンオーナーの中に、アトピーの方をお見かけしますが、高い可能性で、カビが関与しているのではないかとされます。とは言いましても、「カビ」はパンだけでなく、日本の発酵食文化とも深い関わりがあります。その発酵食の影響が、私の場合どうだったのか？かゆみの原因が決定的にカビだとどのようにして分かったのか？次号、私のリアルな体験と気づきをお話していきます！



# おすすめ健康情報

## 「ポテトチップスに潜むアクリルアミド」

いきなり「アクリルアミド」と言われても、聞き慣れない言葉かもしれません。ただこの成分はさまざまな加工食品の中に存在し、体に良くない有害物質として知られ、国際機関では発がん性のある物質として、分類がされています。主にポテトチップスやフライドポテトなどのじゃがいもを揚げたものや、小麦が使われた焼き菓子のクッキーやパイ、トーストなどに多く含まれており、炭水化物を多く含む原材料を高温（120℃以上）で加熱調理した食品に多く含まれていることが知られています。前回、「トランス脂肪酸」をテーマに油を取り上げさせていただきました。



きましたが、ポテトチップスやフライドポテトは、「トランス脂肪酸」と「アクリルアミド」の2成分が多く含まれる食品に該当しますので、これらを「頻繁に良く食べてる!」と言う方はぜひ食生活を見直すきっかけにされてはいかがでしょうか?弊社とお取り引きいただいている先生の中に揚げ物をなるべく食べないように自ら心がけ、広く提唱されている素敵な先生がいらっしゃいます。大変若々しく、エネルギーでもおられますので、きっとその影響があるのではないかと考えております。

参照



農林水産省HP  
「アクリルアミドとは何か」  
[https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/acryl\\_amide/a\\_kiso/about.html](https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/acryl_amide/a_kiso/about.html)



農林水産省HP  
「食品に含まれるアクリルアミド」  
[https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/acryl\\_amide/a\\_kiso/syokuhin.html](https://www.maff.go.jp/j/syoutan/seisaku/acryl_amide/a_kiso/syokuhin.html)

## 三旺養生レシピ

### 第2回 新ごぼうの甘酢づけ

#### 【作り方】

1. ごぼうをよく洗い、皮をたわしで削ぎ、食べやすい大きさに切る
2. 切ったごぼうを水に晒す(つけすぎ注意!)
3. 調味料Aを混ぜておく
4. 沸騰したお湯で、ごぼうを2分程度ゆでる
5. すぐに3の調味液に数時間漬ける
6. 冷蔵庫で冷やして完成

#### 【材料】(2人前)

・新ごぼう 1本

#### <調味料A>

・お酢 小さじ1  
・きび砂糖 小さじ2  
・塩 大さじ1  
・鷹の爪(輪切り) 数個



新ごぼうは4月～6月頃に収穫され、触感が柔らかく香りが立つことから、サラダ用に使用されることが多い野菜です。ごぼうには、腸内の善玉菌のエサとなる「発酵性食物繊維」が含まれており、その代謝物である「短鎖脂肪酸」が体内に吸収されることで、血糖値の上昇抑や免疫力の向上に役立つと言われていています。免疫細胞の約70%が集まっているとされる腸の環境を整えることは、全身の健康に欠かせない要素の一つ。是非意識して発酵性食物繊維を摂ってみてはいかがでしょうか。

#### 編集後記

新緑のまぶしい季節となりました。ゴールデンウィークがおわり、日常がもどってきました。体調を崩しやすい時期ですので、自分の身体を労りつつゆっくり散歩をするのはいかがでしょうか?人間も動物です。私も動く生き物として、外へ出向きます(笑)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](mailto:info@sanoh-corp.jp)  
受付時間 10:00 - 17:00

HPをチェック!

