

大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

## 私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

### 第6章 カビ？ 発酵食品であれば大丈夫？

<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、別人のような姿に・・・かゆみに困り果てた私は、病院で「アトピー性皮膚炎」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。Dr.から「かゆみの原因は“カビ”では？」と言われるも、はじめは「原因は良く食べていたチーズ？そのうち治るのでは？」など甘い考え方をしていました。時間が経っても一向に良くなり、天然酵母(カビ)がかゆみの原因ではないかと考えつくも、やめてもあまり良くなり状態に。そしてよく知られる日本の発酵食品はどうなのかという疑問に至り、かゆみの真相究明に・・・

かゆみに悩まされてから、原因が何なのか？

かゆみを少しでも良くしたい気持ちから、食べ物に使われる食材に細かく目が向くようになりました。美味しい食事を作ろうとする妻に申し訳ないと思いながら、ある時「今後、牛乳は使わないでほしい。」とお願いし、またある時は「卵もやめてほしい。」と付け加え、さらに砂糖や日本酒も・・・、というように私からの要望が多くなっていきました。かゆくなる前はどれも普通に食べられたのに、何がかゆみの原因なのか、この疑問がいつも私の頭を擡げました。そして調べていくうちに“かゆみ”の犯人が「天然酵母では？」と思うようになったのです。なぜなら天然酵母は、由来が美味しい無農薬のフルーツであっても、発酵して作られたれっきとした酵母(カビ)そのものだったからです。それ以降、私は天然

酵母を作るのはもちろん、料理やパンに使うのをやめました。それでも私の肌はあまり良くなり、かゆみに悩み続けました。そして、ある時“今まで問題がなかった他の発酵食品も自分のかゆみの原因では？”とふと思ったのです。その当時、世間はこうじ(麴または糶)ブーム。塩麴や甘酒などが店頭並び、私も体に良いというイメージから、積極的に料理に使っていました。



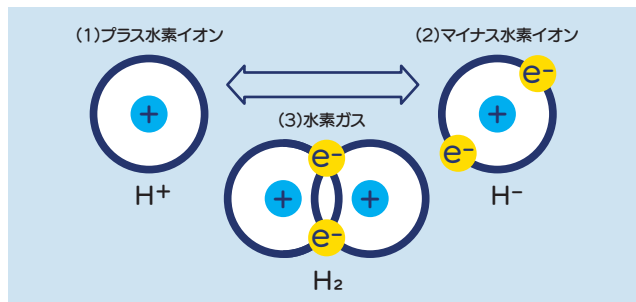
実は、この“こうじ”も「麴カビ」と言われるカビの一種。しかも“こうじ”は日本の調味料(お酒(みりん)、お酢、醤油、味噌など)を作るのに欠かせない重要な食品素材ですから、よく考えれば、発酵した食べ物(カビ)は普段から普通に食べていたのです。“もしかしたらこれらもかゆみの原因かもしれない”私はそう思いながら、どうかこの疑問を晴らす方法がないかを考えました。そこで最終的に見出した有効な方法が肌への「パッチテスト」でした。ある病院に食品サンプル(天然酵母、イースト菌、麴、味噌など)を持ち込み、パッチテストをしてもらったのです。肌に針を刺し、待つこと数分。結果は、針を刺したところ全てが赤く腫れていました。つまり全て陽性だったわけです。次号、パッチテストをしてもらったDr.との会話、日本の調味料として使われる発酵食品について、詳細をお話します！



# おすすめ健康情報

## 「水素ガスと水素イオンについて」

水兵リーパー僕の船…若かりし頃、この言葉を化学の授業で聞いた覚えはないでしょうか？冒頭に出てくる“水兵”の「水」は、原子番号1の水素(H)を指します。人間にとって欠かせない水(H<sub>2</sub>O)は「水素」と「酸素」からできていますが、まさに「水素」は“水の素”と言っても過言ではありません。実はこの水素、通常は気体となり、水素原子が2つ重なりあってH<sub>2</sub>という安定した分子構造を形成します。一方、水(H<sub>2</sub>O)は水中では、右記(H<sub>2</sub>O⇌H<sup>+</sup>+OH<sup>-</sup>)の反応にありますように、水素イオン(H<sup>+</sup>)とヒドロキシイオン(OH<sup>-</sup>)に極微量分かれたり、元の水分子(H<sub>2</sub>O)に戻ったりする状態、つまり平衡状態をとります。またイオンにはプラスに電荷した(1)プラスイオンとマイナスに電荷した(2)マイナスイオン



が存在します。水素に関しては、通常水素イオンという、基礎科学の概念では、(1)のプラスの水素イオン(H<sup>+</sup>)が通説ですが、(2)のマイナス水素イオン(H<sup>-</sup>)についても、その存在が2014年東京工業大学によって明らかにされています\*1。またこのマイナス水素イオン(H<sup>-</sup>)は水素ガス同様、還元性(抗酸化力)があるため、相手に電子を与えるとされており、日々研究がされております。

\*1 東京工業大学

「固体中の負の水素」H<sup>-</sup>イオンの検出法を確立

<https://www.titech.ac.jp/news/2014/025420>



## 三旺養生術

### 秋バテにおすすめ食材「山芋」

夏の疲れを引きずっているあなた、その症状「秋バテ」かも？

山芋は10月～12月にかけて旬を迎える食材です。山芋といえば、白く粘々しているのが特徴ですが、この粘々の正体は「ガラクトン」という水溶性食物繊維。ガラクトンは、その「ぬめり」によって、胃の粘膜を保護し、糖質の吸収を穏やかにしてくれる働きがあります。胃腸の調子が整うことで免疫力もUPするため、夏の冷房の冷えや気温差による自律神経の乱れ、食べ過ぎによる胃腸の疲れにはピッタリな食材です。漢方では、山芋は強壮薬として知られている食材で、消化促進、疲労回復、身体の気を補うと



も言われています。身体の調子が悪く秋バテが気になるあなたは、是非山芋をおかずに加えてみてはいかがでしょうか。

#### 秋バテ診断チェック！

- 身体がダルイ
- 気力がない、やる気が出ない
- 食欲がなく、胃の調子が悪い
- 頭が重く、ボーッとする
- 朝の目覚めが悪い

#### 編集後記

いくぶん涼しくなり、秋の気配が感じられる陽気となりました。最近、続けている朝の散歩は清々しく、お日様を浴びてから出勤しています。おかげで万歩計の歩数が増えてきました。でもお酒と食べ過ぎには要注意です(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！

