

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7章 カビはカビ。発酵食品でもかゆくなる。

<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、別人のような姿に・・・かゆみに困り果てた私はある時、病院へ行き、「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。Dr.から「かゆみの原因は“カビ”では？」と言われ、私は“良く食べていたチーズが原因？そのうち治るのでは？”という甘い考えを持っていました。しかしなかなか良くならない日々を過ごす中で、ある時“パン作りの天然酵母(カビ)がかゆみの原因では？”と思いつき、次第に“発酵食品もかゆみの原因では？”と思うように。そしてこの疑念を晴らすため、相模原のある病院へ疑わしいと思う食品をいくつか持ち込み、肌のパッチテストを行ったのです。持参した食品は、醤油(もろみ)、味噌や塩麹、ワインビネガー(酢)などの発酵食品のほか、市販のイースト菌や天然酵母。結果はなんと・・・全て陽性。つまりカビだけではなく、発酵食品にも体はアレルギー反応を起こしていたのです・・・

当時、体にいいと思っていた“発酵食品”もカビと関係しているから、“かゆみ”の原因なのかもしれない。そう思ったのは、年末年始に“味噌汁”を飲まない日が続いたことがきっかけでした。お正月は味噌汁の代わりにお雑煮を食べていたため、肌があまりかゆくならず済んだのではと感じたのです。また、「だし」にこだわる蕎麦屋さんでおいしい蕎麦を食べた後や、友人が作ってくれたチーズケーキを食べた後、何日も強いかゆみで悩まされ、肌が悪化したこともありました。なぜなら蕎麦のだしには本来の“みりん”はもちろん、カビを付けて発酵させた“本枯れ節”という“鰹節”が使われていた可能性があったからです。また友人のチーズケーキにはこだわりの“マスカルポーネチーズ”が使われていました。いずれも発酵食品であり、私の体は“発酵食品のカビ”そのものに反応しているのではないか？”と思うようになったのです。当時ワインビネガー(酢)とパルミジャーノレッジャーノ(チーズ)をふり掛けたサラダが好きでしたが、やはり食べた後はかゆかったのです。また作りたてのカレーは食べてもかゆくならないのに、数日寝かせたカレーを食べるとかゆくなるという経験もしました。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



みりんも鰹節も本物は発酵食!

このようにいろいろな体験から、発酵食品に関係なく、カビ全般にカラダが反応しているのでは？という考えに至り、その仮説が肌のパッチテストによって、見事的中したのです。当時、私にパッチテストをしてくださった相模原病院の先生から、「アトピー性皮膚炎はカビと深く関係しているんです」と感慨深く言われたのを覚えています。10年以上経った今、私も振り返ると、その通りだなあと感じます。つまり「アトピー性皮膚炎で悩まれている方はカビ類に気を付ける必要がある」ということだったのです。ですからアトピー性皮膚炎の場合、やみくもに発酵食品は安心と思って、食事することがいいとは限りません。そういう意味で医療機関でアレルギー検査をすることは大切です。もしカビ類に陽性反応が見られれば、空気中のカビだけでなく、食品に含まれるカビ類にも気を付ける必要があります。日本には発酵食文化があり、調味料の頭文字から「さ(酒or砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ(醤油)、そ(味噌)」と言われますが、“し”の塩以外、全て発酵によって作られています。ですので、私がどのように食事と向き合ってアトピーを克服していったのか次号以降、お話していきます!

おすすめ健康情報

「プラスチック製品～使うと肥満のリスクがUPする!？」

外出の際に水筒を持参する人の割合は今のくらいでしょうか？ 至るところにコンビニや自販機があり、喉が渴いたら、すぐにペットボトルの購入をしてはいませんか？ 私たちの身の回りの生活には、ペットボトルを始め、お皿やカップ容器などプラスチック製品で溢れています。2022年1月、ノルウェーの科学技術大学から「プラスチック製品に含まれる化学物質が飲料や食品に溶け込み、肥満のリスクを高めている可能性が高い」という報告がされました*1)。プラスチック製品によく使われるビスフェノールAやフタル酸エステルなどの化学物質が研究によって、脂肪生成を活性させることが分かってきたのです。これらは環境ホルモン(別名：内分泌攪乱物質)として知られ、多様なホルモン作用によって、内分泌の機能(生体の恒常性や生殖、行動など)を微量で攪乱させることが知られています。



しかも温かい食べ物や飲み物をプラスチック容器で食べると、これらの化学物質が溶出する恐れが高いのです。最近体調が悪い、お腹周りが気になる、と思われたら、原因の1つはプラスチックかもしれません。コンビニのお弁当やお惣菜などの容器はプラスチック製ですので、食べ物でコンビニを良く利用される方は生活を見直す一つのきっかけにしてもらえたら幸いです。

*1 Johannes Völker, Martin Wagner, et al. Adipogenic Activity of Chemicals Used in Plastic Consumer Products. Environmental Science & Technology 2022 56 (4), 2487-2496
<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.est.1c06316>



三旺養生術

身体を温めるオススメ食材 「ショウガ」

血流を促して免疫力をUPさせよう!

風邪やインフルエンザ等が気になり出す頃、免疫力UPはこの季節を乗り越えるために非常に大切です。ウイルスが私たちの身体に入ってきたとき、血液中にある白血球(免疫細胞)はウイルスを素早く見つけ対処してくれます。しかし、身体が冷え血管が収縮すると免疫細胞は細部まで十分に行き届かないため、ウイルスを排除しにくくなってしまいます。つまり、日々の生活で体温を上げ血流が良い状態にしておくことは、免疫力の向上にもつながります。



ショウガには、ジンゲロールというフィトケミカルが含まれています。フィトケミカルとは、植物が紫外線や害虫などの外敵から生き抜くために自ら作り出す物質で「苦みや渋み、辛み」等の成分からできるものです。ジンゲロールは加熱することでショウガオールに変化し、身体を温め、血行促進させる働きにより、免疫力を向上させてくれます。温かい飲み物にショウガを足したり、お味噌汁に入れたり、日々の食事にショウガをプラスしてポカポカな身体で寒さを乗り切りましょう!

編集後記

大寒が過ぎ、一段と寒さが厳しくなりました。季節柄、自然と温かいものが食べたくなり、鍋奉行が続いています。チゲ鍋、鶏鍋、味噌鍋で食物繊維とタンパク質を、しめにはご飯を入れて雑炊に。栄養を付けて厳しい冬を凌ぎましょう! 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!

