

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10章 まずはパンや発酵食品を控えること

アトピー性皮膚炎の原因がカビ類ではないかと思い、病院で肌のパッチテストを行ったところ、パン作りに利用していた“天然酵母”をはじめ、発酵食品を含むカビ類全般がアレルギーだと分かりました。酵母（菌）は体に良いという固定観念がありましたし、日本の調味料（さしすせそ）の、「さ」にあたる“酒”や「す」の“お酢”、「そ」の“味噌”などもアレルギーだと分かった時は、正直ショックでした。でも振り返ると思い当たる節はいくつもあり、パッチテストは納得する結果でした。その後、私は酵母やカビと関係するパンやチーズ、納豆や味噌など食品の摂取を一定期間控えるようにしました。日本酒やビールなどの発酵系のお酒、さらに料理酒の“みりん”の使用も控えたのです。“みりん”まで？と思うかもしれませんが、これは美味しい蕎麦屋さんに入ったことが1つのきっかけになりました。出汁にこだわり、良質な“みりん”や“鰹節”が使われ、その鰹節が、カビを付けて発酵させた本来の鰹節（正式名：本がれ節）だったのです。美味しい“みりん+鰹節”による出汁の蕎麦をたべた私は強いかゆみを味わいました。スーパーで目にする鰹節は、カビ付けと発酵の工程が省かれた、干しだけの“かれ節”が多いのですが、鰹節は本来発酵食品なので、注意が必要です。



カビ付け前

カビ付け後



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



野菜は旬のものを意識しながら、生野菜はもちろん、蒸し野菜や鍋料理にして食べたりしました。パンはイースト（酵母菌）を使わずにはできませんので、当然避けていました。ですから炭水化物は“お米”を中心に、そしてタンパク質として良質な肉や魚、卵などを程よく食べる食事を続けたのです。さらに他にも「油や砂糖、小麦、牛乳」にも気をつける必要がありました。

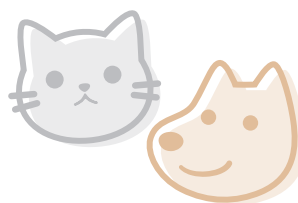


私自身、マクロビオティックはすでに学び実践していた時期があり、自らアトピーを良くするために、酵素ドリンク、ファスティング、半断食、ローフード、糖質制限などいろいろな取り組みをしてきました。その中で苦い経験をしながら、得られた気づきも沢山ありました。今でこそ、何でも食べられるようになりましたが、今現在の日本は、経済効率を優先してきたが故に、科学技術の発展とともに安全性が蔑ろにされ、健康を害する食品が巷に溢れるようになりました。別の言い方をすれば“自然ではない食品が多い”のです。次号、少しずつ詳細をお話していきます。

わんにゃフル情報

「人間より犬の方がミネラルが必要なワケ」

人間にとって、ミネラルが重要であることはよく知られていますが、実は犬の方がミネラルを必要としている割合が高いことをご存知でしょうか。犬は、鶏肉などの動物性タンパク質を主に摂取する生き物と言われています。動物性タンパク質に多く含まれている「必須アミノ酸」は体内でエネルギーに変換されますが、その際に必要なのがミネラルです。ミネラルには、カルシウムやカリウム、マグネシウムなどがあり、これらは骨や歯の形成やホルモンの調整、細胞の活動に影響を与えたりするため、毎日適量与えることが大切です。特にサプリを使う時は、過剰摂取にならないよう、獣医師に相談すると安心ですね。AAFCO（全米飼料検査官協会）では幼犬期と成犬期に必要な栄養素基準が設定されており、ドッグフー



やんちゃな犬(5歳)と奮闘中の社員がお届け!

ドを選ぶ一つの指標とされています。私の愛犬は、獣医師に勧められ昨年“デンタルケアサプリデビュー”をしました。サプリが入っていると思うと食べてくれないので、バレないようにあの手この手を使い試行錯誤をしている毎日です。

栄養素	幼犬用基準	成犬用基準
カルシウム	1.0~2.5%	0.6~2.5%
リン	0.8~1.6%	0.5~1.6%
カリウム	0.6%以上	0.6%以上
マグネシウム	0.04~0.3%	0.04~0.3%

AAFCO 栄養基準に基づく成分分析一覧表(ドライフード)より引用
https://gigaplus.makeshop.jp/thoundcom/pdf/nh_dry.pdf



SANOH NEWS

「玄米の健康パワーを注入しよう！」

玄米食といえば身体に良いイメージを持っている方も多いと思いますが、玄米の凄さはここでは語りつくせない程のパワーを持っています。玄米には食物繊維の中でも不溶性食物繊維が豊富に含まれていることから、腸内細菌のバランスを整えてくれる働きがあります。腸は「第二の脳」と言われている程、多くの細胞が存在しておりますので、腸内バランスを整えることは、免疫機能の正常化にも繋がります。また玄米には、お肌のターンオーバーにも欠かせないビタミン・ミネラルはもちろんのこと、現代人に不足しがちと言われるマグネシウムは白米の7倍!まさに「完全食」と言える食材なのです。



生米は本当にエメラルド色!!

社長お勧めの「えめらるど米®」を美食

そして先日、うるち米の玄米「えめらるど米®」を社長が社員に振舞ってくれました! 栄養価が非常に高く酵素がたっぷり含まれた玄米です。玄米といえば、普通に炊くと硬くなりがちですが、えめらるど米®は白米炊きにしても、モチっとした触感で美味しく頂けるのも魅力! 「いつかお客様にもお届けしていきたい!」と、社長は熱く語っています。

編集後記

ポカポカと暖かく、気持ちも穏やかに過ごせる季節となりました。今年のゴールデンウィークは旅に出る方が多そうですね。もうすぐ2歳になる息子の有り余るエネルギー発散のため、たくさんお出かけしようと思います。(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!

