

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11章 気を付けたい食品素材がスイーツに入ってる!?

前回、食事の際に気をつける必要があるものとして「油や砂糖、小麦、牛乳」のお話をさらりとしました。その中で一番食事に気をつける必要があるものが私は小麦だと感じています。カビ自体が私のアトピーのアレルゲンでもありましたが、小麦粉から作られる“パン”にはどうしてもイースト(カビ)や天然酵母(カビ)が必要です。そしてパン食が普及した現代においては、小麦粉からできるピザやパスタ、うどんにラーメン、そして馴染みのある蕎麦にも二八蕎麦と言われるように、小麦粉が2割入っています。十割そ



ばは100%蕎麦粉ですが、コストが高くなる他、茹でた後にボロボロ切れやすい傾向があるため、小麦粉をつなぎとして加えた蕎麦が実際ほとんどです。本来蕎麦は、蕎麦の香りがする栄養価の高い食べ物のはずでしたが、今はそうではないものの方が多い状況です。そして極めつけは何と言ってもスイーツではないでしょうか？ 至る所にスイーツ屋さんがあり、大半のスイーツに小麦粉が使われています。駅中のおみやげ屋さんを見渡せば、一目瞭然。ほとんどが小麦粉を使った洋菓子ばかりで和菓子はどこへいったのかと悲しくなります。そして今やコンビニでのスイーツが人気を博し、誰でも気軽に食べられる時代になりました。嗜好品としてたまに食べる分に



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



は良いと思いますが、砂糖や小麦粉には常習性があります。そのため、一度食べてしまうと不思議とまた食べたいという気持ちにさせられるのです。実際私もアトピーに罹る前やアトピーで悩んでいた頃、精神的なストレスを受け、コンビニでスイーツや菓子パンをよく買って食べていた時期がありました。「今まで食べて大丈夫だったんだから、大丈夫でしょ？」などという甘い言葉を自分に言い聞かせていました。実はこれらのスイーツや菓子パンには、気をつける必要があるとお話した「油や砂糖、小麦、牛乳」の素材全てが含まれています。和菓子以外はかなりの割合が該当すると言ってもよいかもしれません。ただ私としては、これらのスイーツを否定したいわけではありません。スイーツに使われている「油や砂糖、小麦、牛乳」の素材は、今や経済効率を優先にしてきた結果、科学技術の発展と共に、悲しくも自然本来の食品からかけ離れてしまった感があるのです。そのため巷には健康を害する食品が多く存在します。その見極めとして、自然本来の姿であるどうかを食品を選ぶ際の重要なポイントです。さらに日本の風土に適しているかということも大事なポイントだと気付かされたのです。では小麦はどうなのか？ 次号その視点に立って詳しくお話していきます！

おすすめ健康情報

「エアコン掃除でカビ退治!『トリコスポロン』って?」

蒸し暑い日も増え、そろそろエアコンが活躍する気温になりそうですね。先日三旺オフィスではエアコン掃除を行いました。皆様のご自宅のエアコン掃除はもうお済みでしょうか。さて、エアコンを稼働させると咳やくしゃみが出始めた経験はありませんか? それは「夏型過敏症肺炎」というエアコンのカビが原因で発症するアレルギー性肺炎の症状かもしれません。



「トリコスポロン」というカビが原因だと言われており、湿気が多い水回りや風通しがあまり良くない場所に発生する白カビの一種です。夏型過敏症肺炎はアレルギー性のものなので、カビが発生している場所から離れると症状が治まるとい傾向があります。また、トリコスポロンは6月~10月くらいにかけて最も繁殖しやすいカビですので、今の時期は要注意!業者さんに聞いたところ、冷房を消した後に送風をしばらく行うことでカビの発生を抑えることが出来るそうですよ。

サプリメントのQ&A

サプリメントって どれくらい飲んだらいいの?

医薬品には用法容量が明確に定められていますが、サプリメントの場合は“1日の目安量”という曖昧な記載がされており、迷われる方が多いようです。サプリメントは食品の分類ですので、薬機法によって明確に用法容量を記載することが禁じられています。ですので、当社のサプリメントIASO® シリーズの目安量は、体重60kgの成人の方に対し、1日6粒飲むことを想定して



設計しておりますが、“1日に2~6錠を推奨しています”という表記をしております。実際のアンケートではA10P、AGEどちらにおいても、粒数を多く飲まれる方の満足度が高いことが分かっています。ご自身の体調と相談しつつ、飲む際の参考にさせていただけると幸いです。

編集後記

6月の使用分から値上げが発表された電気代。どんどん高くなっていますが、エアコンのお掃除をすることで電気代も節約できるそうです。エアコンクリーニングはアレルギーと高騰する電気代への対策になるので一石二鳥(以上)ですね。(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!

