

医と食で心健やかに

# 医食健心

SANOH CORPORATION NEWS

2023年

8月

Vol.022

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13章 小麦粉を控えたらパフォーマンスUP!?

前回では、食事の重要なポイントとして、「身土不二」のお話をしました。体は食べ物からできており、身体と土は切っても切り離せない関係にあること。つまり「その土地のものを食べ、生活をするのが良い」という意味が込められています。しかし私たちは普段ハンバーガーをはじめ、ピザやパスタ、そしてパンやサンドイッチ、洋菓子など、外国産の小麦粉が使用された食べ物を多く口にするようになりました。今や“ここはどここの国？”と言わんばかりの欧米化した食事が当たり前になってしまったのです。日本の主食といえばお米ですが、その主食の座が段々と奪われつつあることは否めません。私のアトピー



性皮膚炎のきっかけはパン作りのための自家製酵母（菌）でしたが、小麦粉も原因と深く関係する食べ物だったのです。そして私と同様、小麦が原因で苦しんだ有名なスポーツ選手がいます。その選手とは、テニスのジョコビッチ選手です。世界ランク1位の期間が長く、テニス界のレジェンド。テニスをしている人なら、知らない人はいないと思います。そんな彼の实家はなんとピザ屋さん。ピザを食べることが大好きで、毎日食べるのが当たり前だった彼は、当時試合中に突然呼吸ができなくなったり、倒れ込んだりするなど、度々棄権していたことがありました。原因調査でアレルギー検査をしたところ、小麦



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



粉と乳製品に強い不耐症を持っていることが分かったのです。それ以来、食事の大切さに気づき、大好きなピザやパンを一切とらない（グルテンフリー）食生活をすることで体調がよくなったことは有名なお話です。しかも、腸だけでなく脳の働きや精神面に好影響をもたらしたことが彼の書籍で述べられています。\*1実はこの書籍が出る以前に、私もグルテンフリーの食生活をした時期があり、お肌が潤い調子が良くなった経験があります。さらに精神が研ぎ澄まされ、



集中力が増した体験もしていたので、ジョコビッチ選手の話には頷けるものがありました。ジョコビッチ選手が今年36歳の今も現役でめざましい戦績を残しているのは、食事を含めた生活習慣の賜物であり、どうしたらパフォーマンスが上がるかを本人が知っているからだと思います。近年メジャーリーガーとして大活躍の大谷選手も、グルテンフリーを食生活に取り入れていることが知られています。スポーツで素晴らしい成績を出し続ける秘訣は色々あると思いますが、毎日の食生活が大切であることは確かです。

\*1 ノバク・ジョコビッチ (2015)「ジョコビッチの生まれ変わる食事」・扶桑社

## おすすめ健康情報

### 「あなたのフライパンは大丈夫？」

ご家庭に1つはあるフライパン。そこに使用されているテフロン(フッ素樹脂)加工は、素材を焦げ付きにくくしてくれる嬉しい要素ですよ。しかし、便利な反面テフロンは人体にとって有害である可能性が示唆されているのをご存じでしょうか。実はテフロン加工されたフライパンを高温になるまで熱すると、有毒ガスが発生すると言われています。また、フライパンを長く使用すると表面が剥げてくるがありますが、同時に有害物質とされるテフロンも一緒に剥がれ、料理と共に体内に取り込まれてしまうこともあるのです。テフロンは、327℃に達すると融解すると言われていますので、フライパンに火をつけたまま気づかず空焚き状態が続くと、知

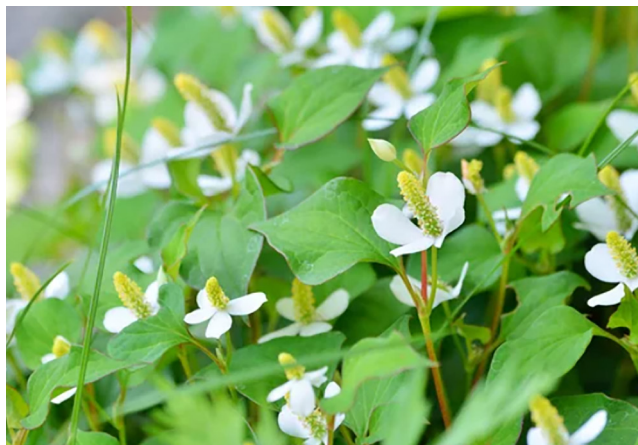


らないうちに有毒ガスが発生しているということも。テフロン加工には「空焚き禁止」の注意事項の記載がありますが、理由の一つは「人体にとって危険だから」というのもあるかもしれません。テフロン加工のものは大変便利ですが、なるべく昔ながらの鉄やステンレス製のフライパンを使うのをお勧めします。しかし!実はこの「フライパン問題」、危険なのはテフロンだけではなくたのです……。次号へ続きます。

## ドクダミの薬効

### 「祖母との思い出」

みなさんにはお気に入りの散歩道はありますか？私は夕方犬と田んぼに向かって歩く道が好きなのですが、先日ふと道端に目を向けてみたら様々な草花が生えておりました。今回ご紹介したいのは、お茶としても有名な「ドクダミ」です。全国で見られるドクダミですが、葉を積み香りを嗅いでみると、「わっ凄いにおい!!」と思わず言ってしまうようなツンとした匂いがします。また、強い香りとは裏腹に、綺麗な白い花を咲かせるのも魅力的ですよ。ドクダミは、便秘や高血圧予防、利尿作用があるといわれており、様々な薬効が知られています。その薬効の多さから別名「十薬」とも言われ、日本三大民



間薬の一つとされているようです。また、毒と痛みを取る「毒痛み(どくいたみ)」「ドクダミ」が語源だと言われているそうですよ!昔私が虫に刺されたとき、祖母がすりつぶしたドクダミの生葉を腫れている部分に当ててくれていたのは、夏の古き良き思い出です。みなさんも是非、近くにドクダミがあるか探してみてくださいね。

### 編集後記

ドクダミ茶といえば、私も小さい頃、山道に生えているドクダミの葉を積んできて煎じて飲んでいました。おばあちゃんとの思い出です。同じことを息子にも体験させてあげたいな、と思ったので夏に帰省した時に探してみようと思います。

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	<a href="https://sanoh-corp.jp/">https://sanoh-corp.jp/</a>
メール	<a href="mailto:info@sanoh-corp.jp">info@sanoh-corp.jp</a>
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

