

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14章 米粉スイーツへの挑戦。そして気づいたこと。

私がアトピー性皮膚炎になったきっかけはパン作り。そのパン作りに必要な酵母菌がアトピーの原因だったこと、そして、日頃気をつけたい食品は主に発酵系の食品や飲料であったこと。また小麦(粉)は品種改良や気候風土の問題、ポストハーベストの農薬の問題などから、注意が必要だというお話をしてきました。そして、段々と小麦粉に対する見方が変わっていったのです。今や日本人にとって小麦を避けて生活するのは大変な時代になりました。朝食や昼食にパンやサンドイッチを食べるのはごく普通のこと。食べるのも手軽ですから、戦後からパン食が普及してきたのも頷けるわけです。スイーツも大抵のものには小麦粉が入っています。ただそのことで肌あれやアレルギーなどに悩み、体調を悪くするケースが少なからずあり、今もそのことに気づかずに生活している人が大半ではないかと思えます。そこで私は米粉スイーツが作れたら、多くの人に喜んでもらえるのではないかと思い、2012年に米粉のスイーツ作りを始めました。米粉教室にも通い、米粉のパンなら食べてもかゆくならないのでは?という期待もありましたが、パン作りではイーストなどの酵母菌を使う必要があるため、残念ながら米粉パンも私の体には合いませんでした。そのため、酵母は使わない重曹などを使った米粉のスイーツを試作し、改良を重ねた結果、米粉のケーキや蒸しパンなど美味しいものが作れるようになりました。



米粉の蒸しパン



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



米粉のりんごケーキ

そしてご縁が繋がり、千葉県の大喜のフリーマーケットに出展し、“KOMEHANA”というブランド名で米粉スイーツを販売しました。1商品50~100個単位で作り、一個ずつ包装するのがとても大変で、当時協力してくれた妻には感謝しかありません。



フリーマーケットへの出展写真

そして米粉のスイーツ作りを通じて、気づいた大事なことがあります。それは米粉スイーツでも食べ過ぎはNGということ。スイーツですから当然、油やメープルシロップなどの甘味が使われず。米粉スイーツの開発で味見を繰り返し、美味しいとつい食べてしまい、摂り過ぎてしまったわけです。正直体への負担を感じ、米粉スイーツは個人的に食べたいときに作る程度にしたのです。砂糖には小麦粉同様に常習性がありますので、アトピーの改善、健康的な美肌には注意が必要です。

## おすすめ健康情報

### 「あなたのフライパンは大丈夫？」 PFOA(ピーフォア)の弊害

先月の健康情報では「テフロン加工のフライパンは危険!」というお話をさせていただきました。今回はその続きのお話…皆さんは水や油をよく弾く性質をもつPFOA(ピーフォア)という化学物質をご存じでしょうか。PFOAは、油を良く弾く性質から缶詰やハンバーガー等の包み紙にも使用されている物質です。また、前回ご紹介したテフロン加工の焦げ付かないフライパンにも使用されています。このPFOAですが、実はEUの環境庁の発表資料によると、乳腺の発達遅延、低体重児の出産、肝障害、腎障害、がんなど様々な人体の影響があることが明らかになっています。また、この物質は有害性だけで



なく、排出されることなく何年も体内に残ると言われています。この影響からか、最近「PFOAフリー」を訴求点とするフライパンを見かけるようになりました。PFOAはあなたの自宅にもあるフライパン等の商品にも含まれているかもしれません。自宅にあるフライパンや鍋が「PFOAフリー」であるかどうか確認してみるのをお勧めします!

## 三旺養生レシピ

### 第3回 はちみつ大根

「気になる喉のイガイガに!」

少し涼しさを感じる日も出てきましたが、この暑さ…まだまだエアコンが活躍しそうですね。エアコンをずっとつけていると知らないうちに喉がイガイガしてきたなんてことはありませんか?私はそんな時、はちみつ大根を作って喉のケアをしています。

#### 【作り方】

1. 大根を1cm角に切り保存ビンに入れます
2. はちみつを大根が浸かるくらいまで入れます
3. 2時間以上冷蔵庫に入れておきます



大根の辛みには殺菌効果があり、はちみつには殺菌効果+保湿作用がありますので、喉が乾燥しているときにピッタリの組み合わせです。冷蔵庫に置いてしばらくすると大根の水分と混ざり合い、はちみつがサラサラになります。そのはちみつをそのまま飲んでも良いですし、お湯や紅茶に溶かして飲むのもお勧めです!子供のとき、風邪をひいた私に母が良くはちみつ大根を作って飲ませてくれました。今は私が家族に作っていると考えると、なんだか感慨深いです。作り方はとても簡単ですので、少し喉が気になる時に是非作ってみてはいかがでしょうか。

#### 編集後記

まだまだ暑く寝苦しい夜が続いていますが、トンボが飛んでいたりと秋の気配が少しだけ感じられる気がします。そろそろ夏バテが出てくる頃でしょうか。元気に食欲の秋を迎えられるよう、体調管理をしっかりしようと思います。(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	<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!

