

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16章 糖質制限はアトピーに良い!?炭水化物は悪者?

アトピーが治るなら何でもやろう。その思いから実際に取り組んだものの1つが糖質制限。今から10年程前、特に糖尿病を患っている人には“糖質制限食”が良いとの話が話題になっていました。ある時、糖質制限の第一人者である江部康二先生のセミナー講演が博多で開催されることを知り、東京から飛行機に乗って、会場まで駆けつけたのです。

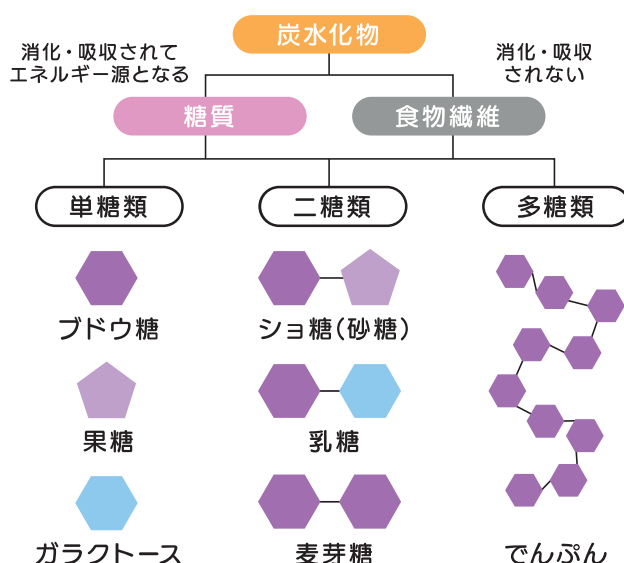


なぜ「糖質制限食」に興味を持ったのか?それは糖質(特に砂糖や果物などの糖類)はもちろん、炭水化物に対して私自身が疑問を持ちはじめていたからです。前回お話しした酵素ドリンクで体調を悪くしたことも1つのきっかけです。無添加で作った米粉スイーツも、アトピーに悪いのでは?という疑問を持ち始めていたのが大きな理由でした。実際、講演の話を聞いてみると、糖質制限で糖尿病のバイオマーカーであるヘモグロビンA1Cが劇的に落ち、患者さんのほとんどが糖質を全くとらない食事のスタイルを取っていたのです。話に登場してくる方々はサラダに肉や魚、豆や卵などのタンパク質を中心に食べ、お酒は糖質を含まない焼酎を飲んでいるというもの。しかも糖質制限は糖尿病にはもちろん、アレルギーにも良いというお話で、当時の私にはとても衝撃的でした。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表

#### そもそも炭水化物とは?糖質とは?



※日清製粉グループHPより引用  
[https://www.nisshin.com/weinavi/knowledge/detail\\_010.html](https://www.nisshin.com/weinavi/knowledge/detail_010.html)

しかもヒトが生きていく上で必要とされる糖質(ブドウ糖や炭水化物)は取らなくても、糖質制限をしばらくすれば肝臓で新たに糖が作られる(糖新生)から問題ないという論理を展開されていました。じゃあ果物も食べないのかな?という疑問から、講演最後に江部先生に質問させていただいたところ、「りんごは食べてもほんの一切れ程ですよ」という回答だったのです。その当時、私にとっては、炭水化物をしっかり摂る、精進料理やマクロビオティックを学んできた経験と知識がありましたので、正直びっくりするお話でしたが、この講演を聞いた後、ある程度“糖質制限をしてみよう”と思い、実行してみたのです。その結果、いろいろ気づいたことがありましたので、次号どうなったのか詳細をお伝えいたします!(糖質制限が良いか悪いか次号に分ります!^^)

# おすすめ健康情報

## 遺伝子組み換え(GMO)について知る

スーパーに買い物に行くと、ラベルに「遺伝子組み換えでない」という文言を見ることがあります。遺伝子組み換え(以下GMO)とは、作物に対して与えたい新たな性質(例えば、害虫に強くする、栄養素を高くする等)を、その性質を持つ遺伝子から抽出し、加える手法のことを指します。日頃私たちが何気なく食べているもの、食用油、しょうゆ、ポテトやコーンスナック菓子等は、GMO食品から作られているものが多く見受けられます。2023年4月から遺伝子組み換え表示制度が改訂され、「分別生産流通管理済み」という表示がされるようになりました。実はこのワード、GMO食品が5%以下であれば表示可能と定められています。つまり、GMO食品

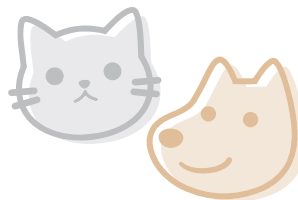


でないものを選びたい場合は、「遺伝子組み換えでない」と表示されているものを選びたくないということです。消費者にとっては少しわかりづらい改訂となってしまいました。GMOについては賛否両論あり、「健康に害を及ぼすのではないか」という声も多く上がっております。例えば、害虫に強い食品を作るため殺菌力のある遺伝子を加えたものを、私たちの身体に入れても果たして安全なのか…健康への懸念は尽きることはありません。皆さんは、食べ物を買う時何を見て選んでいますか？

## わんにヤフル情報

### 「犬が歯周病になりやすい理由とは？」

犬は、1歳を過ぎると80%に歯周病が見られるそうです。実は、人間と犬の口腔内環境には大きな違いがあることをご存じですか？人の口の中は「弱酸性」、犬の口の中は「アルカリ性」となっています。人は良く噛んでから飲み込むことから、唾液には穀物等のでんぷんを分解する消化酵素の一つ「アミラーゼ」が含まれていますが、犬は穀物をあまり食さず、噛む必要もあまりないことから、ほとんどアミラーゼが含まれていません。犬の口腔内はアミラーゼ量が少ないため、虫歯菌の餌となる糖が口腔内に溜まりにくいと言われ、アルカリ性であることから、歯垢が石灰化して歯石が溜まり、歯周病になりやすいのです。歯周病は、歯の周辺症状だけでなく、歯周病菌が



やんちゃな犬(5歳)と奮闘中の社員がお届け!

	犬	ヒト
性質	アルカリ性	弱酸性
アミラーゼ	ほぼ含まれない	含まれる
歯の疾患	歯周病	虫歯

血液に乗って全身に運ばれ、心臓、肝臓、大腸等の臓器にも悪影響を及ぼすことが分かっています。歯みがきやデンタルガム等でケアすることはもちろん、サプリを活用することも出来ます。例えば、タキシフォリンには、歯周炎による炎症反応を抑えたり、歯槽骨の骨形成を改善する等、歯周病に対する有用性も報告されています。ご自身で続けやすいデンタルケアを見つけて、全身の健康を守っていきましょう。

### 編集後記

実家では2歳になるスピッツを飼っています。キャンキャン鳴くイメージの犬種ですが、大人しく、とても可愛いです。両親と同様、バランスの取れた食事や適度な運動に加え、サプリメントでいつまでも元気で長生きしてほしいです。(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](mailto:info@sanoh-corp.jp)  
受付時間 10:00 - 17:00

HPをチェック!

