

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17章 糖質制限はアトピーに良い!?炭水化物は悪者? ^{Part}2



アトピーに悩んでいた時の弊社代表

肌が悪かった頃、少しでも自分のアトピーをよくしたい。よくなったり悪くなったりを繰り返したことから、以前のように何を食べても大丈夫。もっと強い自分でいたい。そのような思いをよく抱いていました。ゴール（完治）への道が霧に包まれたような状況の中、当時気になっていた「糖質制限食」が自分の体にも良いのでは? と思い、江部先生の講演を聞き、早速、取り組んでみたのです。そこから、食生活はがらりと一変。今まで食べていたご飯やパン、そして甘いものなどは基本 NG となり、“糖質を控える”生活が始まりました。食事は肉や魚、卵、豆や豆腐、そして野菜など、タンパク質が中心。ご飯が食べられないため、感覚としては“おかずばかり”の生活。実際、おかずだけではお腹が満たされにくく、よくサラダボウルにサラダを山盛り入れて食べたりもしました。そして「糖質制限食」を続けた結果、どうだったのかというと、食後の血糖降下による“眠さ”や“だるさ”がなく、「なんだか良さそう」という感じを受けたのです。今まで糖質が好きで、多く摂る傾向にありましたが、その影響もあったのかもしれません。



ただ、その後、続けていくにつれ、だんだんとなぜか便秘ぎみになり、そのストレスもあって、厳格な「糖質制限食」を続ける気が失せていきました。最終的に、糖質を多く摂りすぎない生活が私には一番良いのでは? という結論に落ち着いたのですが、やはり実際に実行してみて、何事にもいい塩梅がある気がしました。今まで糖質をたくさん食べる生活をしている方にとっては、一定期間の「糖質制限食」の実行は良いかもしれません。私の場合、当時グループ会社の役員を務め、杉の家具の販売事業に関わるなど、多忙を極めていました。その影響で運動不足にもなりましたし、ご飯だけでなく甘いものも多く摂っていましたから、血糖値の急上昇と急降下を起こしていたのではないかと思います。そのような状況の中で、カビ(酵母カビもその1つ)に弱かった私が、自ら天然酵母を起こし、パン作りを始めたのですから、アトピー性皮膚炎になるのも当然だった気がします。ですから、振り返ると私はアトピー性皮膚炎でありながら、糖尿病を患う一歩手前の予備軍だったのでは? と思います。というのも、甘いものや日本酒を飲んだ翌朝、手のひらに痺れや、腎臓あたりの背中が痛かったのです。続きは次号で・・・



おすすめ健康情報

ピスタチオに発がん性物質!?

お菓子に「ピスタチオ」が入っているとつい買ってしまうということありませんか?そのピスタチオに少しショッキングなニュースがあります。2023年7月、食環境衛生研究所より、アフリカから輸入されたピスタチオから「アフラトキシン」というカビ毒が検出されたという報告がありました。同様に、アメリカ、イタリア、ギリシャ等から輸入されたピスタチオにも検出された経歴があります。アフラトキシンとは、穀物や落花生、ナッツ、トウモロコシ、ドライフルーツなどに寄生するカビ毒の一種です。目に見えないカビですので、見た目では判断することが難しいと言われています。アフラトキシン類は、FAO/WHO合同食品添加物専門家会議(JECFA)による安全評価において、人や動物



に急性肝障害を引き起こす、発がん性があることが示唆されています。また、農林水産省のHPにおいて、可能な限りアフラトキシン類の摂取量を減らすことが肝がんリスク低減に有効であると明記されています。アフラトキシンは、熱に強いとされており、加熱しても死滅することはありません。しかし、30秒間唾液に晒すことで毒性がほぼ0になるという研究があります。そのため、良く噛んで食べることでリスクを大幅に低減することが可能です。ナッツは健康に良い食材としても知られていますので、裏面で産地を確認したり、良く噛んで食べるなどして出来る限りリスクを減らしていきましょう!

三旺養生術

体温を上げて冬も元気に! 免疫力UPにヒハツの勧め

冬らしい気温になり、いよいよ今年も終わりに近づいてきましたね。寒くなると急に体調を崩してしまう…という方も多いのではないのでしょうか。人間の体温の平均は36.8℃~37.2℃程ですが、体温が1℃下がると免疫力は30%以上低下すると言われております。ある調査では、約74%の人がコロナをきっかけに温活を始めたともいわれております。温かいものを摂る、湯舟につかる、足首手首を温めるなど、様々な温活がありますが、是非その一つに加えてほしいのが「ヒハツ」の摂取です。ヒハツとは、胡椒の一種ではありますが、よく知られている胡椒とは少し異なります。コショウの実は丸くて小さいのに対し、ヒ



ハツは細長い形をしているのが特徴です。ヒハツに含まれている「ピペリン」という成分には、末梢血管の血流を促進する作用があることが報告されています。また、ヒハツは毛細血管を強くするため、血液が隅々まで行き渡り、内臓温度を上げる効果も期待されています。ショウガも身体を温める食材として有名ですが、ショウガの1日推奨量が10gであるのに対し、ヒハツは1日の推奨量が1g(小さじ1/2)と少量であり、調理の必要もないため手軽な温活としてお勧めです。生姜湯や紅茶に入れてみたり、炒めものにかけるなど、色々なものに加えてみるのも良いですね。

編集後記

冷え症改善の為に水素風呂に浸かるなどの対策をしていますが、ヒハツの効果にも期待です。我が家には石垣島産の「島胡椒ピパーチ」という調味料があり、これもヒハツの一種。この冬はお料理に積極的に使っていこうと思います。(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
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

