

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18章 糖質制限はアトピーに良い!?炭水化物は悪者? <sup>パート</sup>3



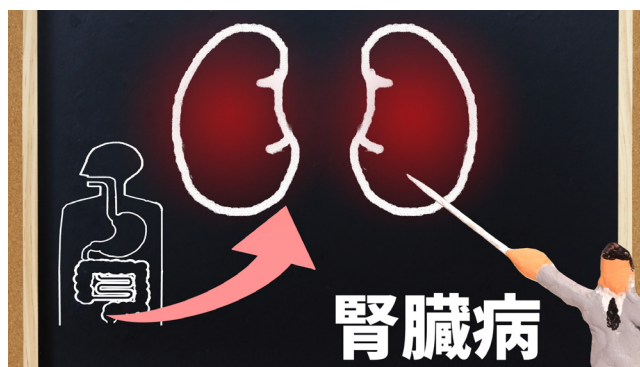
アトピーに悩んでいた時の弊社代表

自分のアトピーを良くしたい。そんな思いの中で取り組んだことの1つが「糖質制限食」。前は、糖質制限を実行したところ、最初は感じがよかったものの、だんだんと便秘ガチになりました。そして体調も思わしくなく、厳格な糖質制限食をやめたお話をしました。糖質を多く摂りすぎた生活、糖質を全く摂らない生活、どちらも極端で、時にはいいのかもしれませんが、継続するとなれば、最終的にいい塩梅を見つけて、良質なものをバランスよく摂るのがベストでは?と思うようになりました。

実は、糖質制限食を1ヶ月続けたあたりから、肉や魚ばかりのタンパク質中心の食事に飽きてしまい、正直食べるのが辛くなっていました。



やはり日本人が農耕民族と言われる所以がここにあるのでは?と思います。経済的な負担や、さまざまな理由から長く続けるのは難しいと感じました。学術的な観点からも、糖質制限食は、糖質を制限するため、自然とタンパク質と脂質の割合が増えてしまいます。タンパク質を摂りすぎると腎機能に負担がかかり、塩分の排泄がスムーズにいかず、むくみやよくなることなどが知られています。また糖質を多く摂りすぎると、血糖上昇を招き、血管に損傷を与えるため、糖尿病をはじめとする生活習慣病につながる可能性が高まります。私の場合、糖度の高い、日本



酒や甘いものをたくさん食べた日の翌朝、手足にしびれや背中(腎臓)に痛みを感じていました。やはり、たんぱく質はもちろん、糖質の摂取にもある程度気を付ける必要があり、各個人がよい塩梅を見つける事が大切だと思います。話は少し変わりますが、自ら起業してやってみたいと思ったことがありました。それは玄米を中心とする“おむすびカフェ”事業です。30歳の時に素敵な米農家さんに出会ったことがきっかけで、お米の美味しさや玄米の生命力を知り、玄米を食べて自分自身が元気になりました。悩んでいたドライアイが良くなる経験をしたのです。30歳を過ぎておむすび屋さんをやりたいと夢見たものの、35歳の時にアトピー性皮膚炎になり、糖質であるお米を制限する食事(糖質制限食)を試すわけですから、何のいたずらだろう?と思いましたが、今振り返ると全てが私にとって、必要な経験だったと感じています。



# おすすめ健康情報

## マヨネーズの選び方 ～ヘキサンとリン酸塩～

サラダや揚げ物と相性抜群の“マヨネーズ”ですが、何となく“身体によくない”という印象をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。その理由のひとつには、トランス脂肪酸が含まれていること、また製造過程で添加物が多く使われていることが挙げられます。今回は、マヨネーズ選びで、特に気を付けたい添加物を2種ご紹介します。添加物の中で特に避けたいものは「ヘキサン」「リン酸塩」です。ヘキサンとは、油分を溶出させるために使用するものであり、サラダ油を抽出する際に使用されます。ヘキサンには神経毒性の可能性があるとの報告もあり、マヨネーズの約70%は油で出来ていることから、避



けたい添加物の一つです。次に、リン酸塩は乳化剤として使用されるものです。チーズやインスタント食品、清涼飲料水等にも使用されています。実はリン酸塩は人体にも存在している物質ですが、過剰摂取によりカルシウムや鉄の吸収を阻害するという報告もあります。他にも「カロリーオフ」「脂肪0」と表示されたマヨネーズが販売されておりますが、実は脂肪の代わりに添加物が使われていたり、カロリーを減らした分のかさ増しや、味の調整のために添加物を使用されていることもあります。表示をしっかりと確認した上で選ぶことが大切です。

## 三旺養生術

### 1月7日は七草がゆの日

毎年、クリスマスやお正月でつい食べすぎてしまった…と後悔しておりますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。日本の行事は素晴らしいもので、ハレの日の後は養生日がいよいよ設定されております。それが「七草の節句」です。1/7は、七草が入ったおかゆを食べ、1年の無病息災を願う日です。春の七草と言えば、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」ですね。小学校の頃、語呂合わせで覚えた記憶があり、今でもしっかり覚えております！これらには、縁起の良い意味があります。せり…競り勝つ、なずな…汚れを払う、ごぎょう…仏様の身体、はこべら…繁栄がはびこる、ほとけ



のぞ…仏様の座る場所、すずな…神様を呼ぶ鈴、すずしろ…汚れなき純白、というように7つ全てに有難い意味があるようです。七草がゆを食べる風習は、平安時代より行われており、昔は現在の七草ではなく、7種類の穀物を使用した七種粥を食べていたそうです。しかし、今も昔も人々の「無病息災」を祈って行われておりました。形は変わっても、健康への願いは変わらず受け継がれているのです。 (参考: 産泰神社HPより)

### 編集後記

お正月は実家でゆっくりしていましたが、息子の誕生以降は休む間もなく大忙しです。2024年の干支「甲辰」は、あまねく光に照らされ、急速な成長と変化が起きる年だそうです。良い変化となるよう、気を引き締め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	<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!

