

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21章 ナッツは体にいい?気をつけた方がよい食べ物<sup>Part 1</sup>

アトピーに悩んでいた頃、特に気にしていたものは、やはり食べ物でした。今まで食べても大丈夫だったのに、なぜ今日はかゆくなったんだろう?といったことが度々ありました。その一つがナッツ。ナッツ類はビタミンやミネラル、そして食物繊維が含まれる他、不飽和脂肪酸やオメガ3の脂肪酸など体によいとされる有益な成分がたくさん含まれています。栄養価が高いという理由から、私も好んで食べていました。当時は車通勤していたため、自宅までの帰りの車中で、眠気覚ましによくアーモンドやカシューナッツ、ピーナッツなどを口に含ませていたのです。



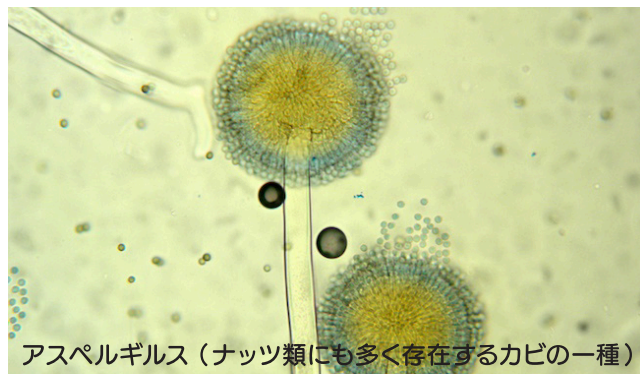
でも、ある時、ナッツ類を食べて痒くなってからは、積極的に食べるのを控えるようになりました。その理由は“ナッツ類はカビが生えやすい”こと。しかもカビが生えた場合、有毒性の高い発がん性物質の“アラフトキシン”を産生するカビが付着している可能性が高いことが分かったからです。アーモンドの生産者にとっては、アラフトキシンは最大の懸念の1つだとか・・・実際にアーモンドやピスタチオを日本へ輸入する際に検疫所の検査で、アラフトキシンが検出された事例が厚生労働省のHPに掲載されていますので、頷けるものがあります。

私のかゆみの原因がカビ(酵母菌)だと分かったのは、ナッツで痒くなった後の話でしたので、当時は「ナッツが合わないから、単純に控えていた」のですが、実はナッツが悪かったのではな



アトピーに悩んでいた時の弊社代表

く、付着していた“カビの影響”だったのではないかと今は思います。日本は湿気の多い国でもありますし、カビが生えやすい環境だからこそ、商品にカビが生えることは多分にあります。なので、私たちは普段からナッツ類の特性を知り、保管に気をつける必要があります。



アスペルギルス(ナッツ類にも多く存在するカビの一種)

ナッツ類は、栄養価が高く、糖質が抑えられるなど、健康メリットが多くあるため、自然と意識がそこへ向かってしまいます。でも保管や輸送の影響でナッツにカビが発生してしまうと、私のようにアトピーを誘発させたり、不調になる可能性は少なからずあるわけです。なので、ナッツ類を食べる場合は、なるべく良質なものをほどほどに食べるのをおすすめします。実際、米粉のスイーツ作りに励んでいた際に、落花生のペーストを入れて作ったことがありましたが、この時も実はかゆくなる経験をしました。ナッツの栄養価は素晴らしいものの、カビには注意が必要な食品です。



# おすすめ健康情報

心が疲れたら…

## うつ症状の栄養補助に“ナイアシン”

春は自律神経の乱れにより、眠りが浅い、疲れやすい、不安になりやすい、イライラしやすい等の、メンタルからくる不調が起こりやすい季節。心の安定に必要なものとして、幸せ物質「セロトニン」や安眠物質「メラトニン」が例として良く上げられますが、その物質の生成に必要な栄養素の一つが、「ナイアシン」です。ナイアシンは、ビタミンB3とも言われる、ビタミンB群の一つ。脳内では、睡眠や興奮、落ち着き等の感情をコントロールする神経伝達物質「GABA」や「ノルアドレナリン」が生成されますが、その合成に必要な栄養素の一つがナイアシンです。人間の感情コントロールには、ナイアシンが深く関わっていることから、不足することで鬱症



状が引き起こされると考えられています。また、アルコールの代謝にも関わっていることから、お酒が好きな方のアルコール対策にも推奨されている栄養素です。ナイアシンの1日の摂取量は、成人で約13mg~15mg(舞茸(乾)25g程)と言われていますが、栄養医学療法においては、統合失調症やパニック障害等の栄養補助として450mg以上推奨されることもあります。ちょっと心が疲れた時に、ナイアシンを多く含む食品を意識して摂ってみるのはいかがでしょうか。サプリメントで摂る場合は、ナイアシンフラッシュと呼ばれる末梢血管が一時的に拡張するような副作用があることがあるので、飲む量に十分注意しましょう。

## 三旺養生法

睡眠の質を上げるには、

16時以降の甘いものに要注意!

夜間の睡眠の質は、甘いものを食べる時間と関連があることをご存じでしょうか。よく「15時がおやつ時間」と言われていますが、実はこの15時が甘いものを食べるギリギリの時間。この時間を過ぎると、夜間の睡眠に影響を与える可能性があります。夕方以降は、日中よりも活動量が少なくなるため、甘いものを完全に消化出来ず、血糖値が高い状態のまま睡眠に入ることになります。つまり、血糖値が高い状態→血糖値が急激に降下する→低血糖状態に陥る→血糖値を上げるため副腎からアドレナリンが放出される→アドレナリンには心拍数または血圧上昇作用があるため、交感神経が刺激され身体が



戦闘モードに入る→結果、睡眠の質が低下してしまうという訳です。疲れた時、ちょっと自分へのご褒美に、甘いものが欲しくなる時ありますよね。15時以降に甘いものを食べる時は、糖質脂質がなるべく少ないものを心がけましょう。血糖値が上がりにくい、GI値が低い食べ物をおやつとして選ぶのも良いですね。

低GI食品 \*()内はGI値

- 玄米 (55)、そば (54)、全粒粉パン (50)
- バナナ (51)、リンゴ (37)、オレンジ (31)
- トマト (28)、きゅうり (23)、ブロッコリー (25)、さつまいも (51)
- 卵 (30)、牛乳 (25)、無糖ヨーグルト (25)、豆腐 (42)、大豆 (30)
- ゼリー (46)、プリン (52)、ココア (47)

参考URL : <https://nosh.jp/magazine/health/5127/>

### 編集後記

風邪が強く寒かったりとポカポカな陽気まではあと少し!花見や歓送迎会でお酒を飲む機会が増えるので、体調管理のためにも良い睡眠が大切です。お風呂上りのアイスが楽しみです。夜の甘いものは控えるように努力しようと思います。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!

