

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22章 かつお節は体にいい？気をつけた方がよい食べ物<sup>パート</sup>2

アトピーに掛かってから、食べ物を食べて、急に痒くなったものの1つが、“そば”でした。原因はそばに使用される蕎麦粉だったわけではなく、つなぎに入っていた小麦粉でもありませんでした。実はかゆみの原因は、“かつお節”だったのです。かつお節は、日本料理によく使われる食品でもあり、だし取りには欠かせない馴染みある食品の1つです。ですから、当時は私も、天然のかつお節だからかゆみの原因であるはずがない・・・とっていました。でも痒かった本当の理由は“本物”のかつお節が出汁に使われていたことだったのです。“本物って何？”と思われるかもしれませんが、かつお節は本来発酵食品で、旨味を出すために、カビ付けをして数ヶ月間、発酵させて作ります。これを本枯節(ほんがれぶし)といいます。スーパーで見かけるかつお節の多くは、荒節(あらぶし)というもので、カビ付けがされていなかったりします。

つまり、私のかゆみの原因はかつお節のカビだったのです。実際、食べた後、30分程度でとてもかゆくなったので、私もびっくりしました。サイドメニューで頼んだ揚げ出し豆腐も、おそらく同じ出汁が使われていたので、強烈なかゆみだったのを今でも記憶しています。ただ誤解してはいけないのは、このかつお節に付けられているカビは“ユーロティウム”という“優良カビ”で、発



アトピーに悩んでいた時の弊社代表

#### 荒節と本枯節の違い

名称	荒節	本枯節
完成期間	約1ヶ月	3ヶ月～半年以上
節の説明	鯉の頭と内臓を除去し、ポイルした後、燻製にした節。	荒節の表面を削り、カビを付けて、カビを取るを繰り返して、更に節の水分と低下させ、熟成させた節。
削り節の特徴	燻製の香りが強く、鯉の旨味を強く感じることが出来る節。使用される量は一番多い。本枯節と比べて割安。	コクが強く、上品な風味を味わうことが出来る節。高級な鯉節で流通が少ない。
使用用途	かけて食べる、だし、佃煮、ふりかけ	かけて食べる、だし

癌物質などのカビ毒は発生させません。このカビは別名“カワキコウジカビ”と呼ばれ、表面につくことで、水分が吸われ、徐々に内部におよぶことでかつお節が乾燥し、腐りにくくなります。つまり、水分が抜けて硬くなり、かつお節は長期間保存ができるようになります。またカビは水分を吸収する一方で、酵素を産生させます。その中にはかつお節自体のタンパク質を分解するプロテアーゼや油を分解するリパーゼがありますので、カツオ自体のタンパク質がアミノ酸に分解され、油も分解されるため、かつおの旨味ある、すっきりした出汁が作れるのは、こういうメカニズムがあったからです。このような機能を持った伝統ある優良カビであっても、私の体はカビとして認識し、かゆみが出ていましたので、カビがアレルギーという方は、気をつけて欲しい食品の1つです。体に備わった免疫機能をいかに元に戻すかが大事だったんだと今改めて気付かされます。

## おすすめ健康情報

### グルコサミンとコンドロイチンってどう違うの？

暖かい日も増え、ちょっと遠くへ足を伸ばしたい気持ちになる季節。歩きすぎて膝関節が痛い！という悩みも増えてくる頃です。今回は関節系のサプリメントに、よく入っている「グルコサミン」と「コンドロイチン」の違いについてご紹介します。関節系のサプリメントには、グルコサミンとコンドロイチンがセットで入っているものが多いですね。そもそもコンドロイチンとは、軟骨組織にあるムコ多糖体といわれるネバネバした成分です。細胞と細胞の隙間を埋めてクッションのような役割を果たしていることから、軟骨に含まれるだけでなく、関節の周りにある関節液にも多く含まれています。一方グルコサミンは、コンドロイチンの前駆体であり、グルコサミ



ンを体内に取り入れるとコンドロイチンやヒアルロン酸、プロテオグリカン等の物質を構成する一部として使われます。またグルコサミンは、関節軟骨の構成と修復をサポートする役割を担っています。二つの成分は、どちらも関節をサポートしますが、若干異なる作用があります。単体で摂取するのではなく、同時に摂取することで相乗効果が期待できることから、セットでサプリに含まれていることも多いのです。コンドロイチンは納豆やオクラ等に多く含まれますが、グルコサミンに関しては、甲殻類に多く含まれていることから、食事での摂取は大変です。食事からの摂取も大切ですが、サプリメントも活用しつつ関節ケアするのがおすすめです。

## SANOH NEWS

### 社長のヘルシーライフ「シックハウス症候群とは？」

私事ですが、3月に引っ越しを致しました。引っ越した先が新築だったため、新築に多いと言われている「シックハウス症候群」が気になりました。シックハウス症候群とは、建物の中にいると眼がチカチカしたり、鼻水、涙、咳、頭痛が出たり、皮膚が痒くなるなど、体調が悪くなる症状のことです。この症状の原因は、ダニやカビ、ハウスダストの他、住宅の内装、家具やフローリングなどに使われる揮発性有機化合物やシリカ除去剤等の化学物質の放散であると言われています。2003年からは建築基準法が改正され、建材や除去剤に用いる薬剤等の規制が定められましたが、全ての化学物質が規制されたわ



けではありません。私自身、化学物質に過敏な面がありますので、私はもちろん家族のためにも、引っ越しする度に、新築の場合は特に何らかの対策を講じたいという気持ちが強くあったのです。そこで私は、以前リフォーム業に携わった関係から、ホルムアルデヒドや揮発性有機化合物の分解作用を持つ液体を購入し、噴霧する施工を行いました。すると、新築独特の匂いが消え、家族からも熟睡してスッキリ起きられたという声が挙がり、気持ちよく新しい環境でのスタートを切ることが出来ました。健康な生活を送るためには健康素材を摂取することはもちろんですが、環境を整えることも大切です。

#### 編集後記

SANOHに勤めていると色々な健康情報を知ることができますが、今回の「シックハウス症候群」もその一つ。“新築”自体は、自分には縁遠い環境ですが、いずれ、姪っ子や息子には関係するかもしれないので、忘れないようにしようと思います。(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!

