

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32章 摂取する油とアトピー性皮膚炎は関係している!? ^{パート}3

人気のある食べ物といえば、「唐揚げ、とんかつ、天ぷら、ドーナッツ、カップラーメン、ポテトチップス」などがあります。これらはいずれも油で揚げた食品です。なぜヒトは油が好きなのだろう?と思ったことはありませんか?その理由は明確です。私たちの体は約60兆個の細胞からできており、その細胞膜は脂質で構成されています。そのため、本能的に油を求めるのもごく自然なことだと言えます。一方、現代の食生活では、質の悪い油や酸化した油が多く使われています。企業は利益を追求するため、本来あってはならないのですが、健康よりもコストや生産効率が優先されることが多々あります。特に油は、遺伝子組み換え作物を原料とするものが多く流通し、摂取バランスの偏りがアレルギーや湿疹を引き起こす一因とも指摘されています。私自身、アトピーを患っていた頃、とんかつや油を多く使ったお菓子が好きでした。そのため、知らず知らずのうちに体に負担をかけていたわけです。実際、小麦粉を避け、お米のお煎餅を食べていましたが、肩甲骨の後ろに小さなニキビが頻繁にできるようになりました。後に、歌舞伎揚やおかき、ハッピーターンに含まれる油が原因と気づき、控えたところ、肌が綺麗になりました。また、「アトピーなんか飛んでいけ」の著者が主催する勉強会では、加熱した油、特に酸化した油が痒みを引き起こす可能性があること



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



学びました。どんな油を摂るかを意識することが大切です。実際、揚げ物を減らし、手作りのドレッシングや火を通さない油を取り入れることで、アトピーが改善したという人もいました。さらに、ポテトチップスの製造販売会社においては、揚げ油に発がん性が懸念されるアクリルアミドが多く含まれることを問題視点しています。これはタブーな話で、企業もそのリスクを認識しているものの、抜本的な解決策は見つかっていません。実は、揚げる油にタキシフォルインを加えることでアクリルアミドの生成を抑制できることが研究で明らかになっていますが、コストの問題から導入には至りませんでした。



油は私たちにとって不可欠な栄養素ですが、どのような油を、どのように摂るかが重要です。食習慣が悪いとアレルギーはもちろん、がん発症のリスクも当然上がりますので、酸化しやすい油や質の悪い油を避け、バランスよく摂取することが大切です。私自身、油を見直すことで体調が改善しました。日々の食事を意識するだけでも、変化はきっとあると思います。



おすすめ健康情報

くしゃみと砂糖菓子

花粉症シーズンに甘いものが恋しくなる理由

花粉症シーズンになると、なぜか甘いものが欲しくなることはありませんか？実は、花粉症によるアレルギー反応と、ストレスホルモン「コルチゾール」が深く関係しています。花粉が体内に侵入すると、免疫システムが異物と認識し、ヒスタミンを分泌して炎症反応を引き起こします。この炎症を抑えるために、副腎から分泌されるのが「コルチゾール」です。本来、体を守るためのホルモンですが、花粉症が長引くと分泌が追いつかず、コルチゾールが減少してしまうため、体が慢性的なストレス状態になります。その結果、脳はエネルギー補給のために手っ取り早く血糖値を上げる「糖分」を求めるように



なるのです。しかし、甘いものを食べて血糖値が急上昇、急降下すると、体は再びストレスを感じ、さらなる糖分を欲するという悪循環に陥ります。さらに、糖分の過剰摂取は腸内環境を悪化させることから、花粉のアレルギー症状を悪化させる原因となり得るのです。甘いものが欲しくなったら、低GI値の食品(果物やヨーグルト等)がお勧め。花粉症のつらい季節こそ、甘いものとの付き合い方を見直し、体の内側から症状を和らげていきましょう。

三旺養生法

干すだけで栄養倍増！

野菜で手軽にビタミンDチャージ

春は花粉症対策で外出を控えたり、紫外線を避けたりすることで、日光を浴びる機会が減りがちです。その結果、体内で合成されるビタミンDが不足しやすくなります。ビタミンDといえば魚介類に多く含まれるイメージですが、実は干し野菜でも手軽に摂取できるのをご存じですか？ビタミンDは、キノコ類に多く含まれる「エルゴステロール」という成分が紫外線を浴びることで生成されます。特にしいたけ、きくらげ、舞茸などのキノコ類を干すことで、ビタミンDの含有量が大幅にアップ！生の状態と比べて、約4倍以上にもなると言われています。干し野菜の作り方はとても簡単です。



【作り方】

- ① きのこをスライスする。
- ② ギャルや網に並べて天日干しにする。
- ③ 晴れた日に3時間以上干せば完成。
※保存袋に入れ、乾燥剤を入れて冷暗所で保存。

干し野菜は栄養価が高まるだけでなく、うま味も凝縮され、料理にも使いやすくなります。春先のビタミンD不足を補うために、ぜひ干し野菜を活用してみてください。

編集後記

私も毎年、花粉症の季節になると甘いものが無性に食べたくなります。今月の健康情報を読んで「なるほど、だからか！」と納得。甘い誘惑に負けそうなときは、果物やヨーグルトを上手に取り入れて対策しようと思います。(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	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！

