

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」

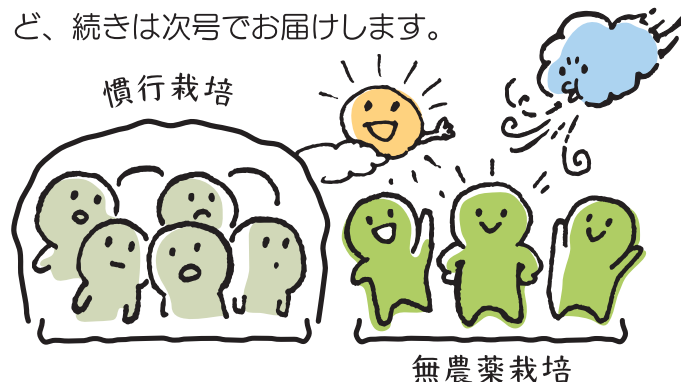
### 第39章 自然の世界から見て学ぶこと。田んぼ編 <sup>パート</sup>2

30歳の頃、埼玉県でお米を栽培している素敵なご夫妻とご縁をいただき、2年半ほどお米作りのお手伝いをさせていただきました。今振り返ると、それは私にとってかけがえのない貴重な経験でした。なぜなら、その稲作体験から「健康に生きるための秘訣」や「自分の力を最大限に発揮するヒント」を、自然の営みから学ぶことができたからです。当時、そのご夫妻は「減農薬」の特別栽培米を作っていました。除草剤を一度だけ撒く方法でしたが、それでも心に引っかかるものがあり、「無農薬栽培」に挑戦しようとしていたのです。おそらく、一度撒くだけで雑草がほとんど生えなくなるという“自然を抑え込む力”に、ある種の怖さを感じていたのではないかと思います。そんな折、栃木県で無農薬栽培を確立し広めておられた稲葉光圀先生が、NHKの番組で紹介されました。その番組を弊社の会長(父)が見たのをきっかけに、私もご夫妻と一緒に学びに伺いました。そこでは、1人の農家が1町歩(約1ヘクタール)の田んぼを無農薬で管理できる方法を実際に学ぶことができたのです。特に印象的だったのは「種もみ」の扱い方です。慣行栽培では薬剤処理済みの種もみを用い、“いもち病”や“苗立ち枯れ病”を防ぎます。しかし稲葉先生は、化学薬剤の代わりに60度のお湯による温湯消毒を採用されていました。これは病原菌を失活させながらも、種そのものの生命力を損なわない方法です。さらに塩水を使って比重の重い種を選別し、発芽後に強く育つ「生命力の高い種」を厳選していたのです。まさに自然科学に基づいた合理的な方法でもあり、“重い=中身が詰まっている”という生命力の

目安を活かした先人の知恵だと感じました。余談ですが、慣行栽培の種もみは薬剤処理され、誤食防止のため赤や緑、青などに着色されています。その人工的な色を見たとき、私は思わずその不自然さにギョッとしたのを覚えています。塩水選、温湯消毒の次は「育苗(いくびょう)」です。慣行栽培では育苗箱1枚(30×60cm)に100~150gの種もみをまきますが、稲葉先生はその半分、約60gしか使いません。結果は明らかでした。窮屈に育った慣行栽培の苗はハウス内でも弱々しく、一方で外気にさらされ、雨風を受けた稲葉先生の苗は、ストレスを受けながらも環境に適応して強くたくましく成長していました。ここから私が学んだのは、「適度な負荷やストレスが、生命体の本来の力を引き出す」ということです。これは植物だけでなく、人間の体や免疫系にも当てはまります。守られすぎて育った苗が弱いように、過保護にされた体は外界の刺激に弱くなります。逆に、自然の中で適度なストレスを受けながら育つことで、しなやかで粘り強い健康力が養われていくのです。このあと、我が子のように育てた苗を田んぼに植えていくのですが、どちらの苗がしっかり根を張り、生き抜いていけるのか。結果は驚くほどに差が出ていたのです。稲穂の根の成長具合など、続きは次号でお届けします。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



## 食材ニュース

### 青いバナナ vs. 熟したバナナ

#### 腸にうれしいのはどっち？

未熟な青いバナナと熟した黄色いバナナでは、含まれる炭水化物の形が変わるため、体への作用に違いがあります。バナナの主な炭水化物はでんぷんですが、熟す過程で酵素によってブドウ糖や果糖などの単糖類に分解されるため、黄色いバナナは甘さが増し、比較的早く消化され血糖値を上げやすくなります<sup>(1)</sup>。ハーバード大学公衆衛生大学院の栄養情報によれば、完熟バナナのグリセミック指数(GI)は51、少し未熟なバナナは42あり、未熟なバナナの方が血糖負荷も低い(13対11)とされています<sup>(1)</sup>。一方、未熟なバナナには「レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)」が多く含まれます。このでんぷんは小腸で吸収されず大腸まで届き、腸内細菌の餌になることで短鎖脂肪酸(酪酸など)を生み出し、潰瘍性大腸炎やクローン病、抗生物質関連下痢の治療への応用も研究されています<sup>(1)</sup>。これらの性質から、未熟なバナナは下痢や消化不良時に推奨される「BRAT食」の一部として用いられ、電解質の補給と腸粘膜の保護に役立つとされています<sup>(1)</sup>。



ただし、レジスタントスターチが多い未熟バナナは消化に時間がかかり、人によっては膨満感やガスが溜まることもあります。一方、熟したバナナも食物繊維やカリウム、ビタミンC・B6などの栄養素が豊富で、抗酸化物質も増えるため、エネルギー補給や運動前後のスナックに適しています。目的や体質に合わせ、腸内環境を整えたい場合は未熟寄りのバナナを、甘味や消化のしやすさを求める場合は熟したバナナを選ぶなど、状況に応じた食べ分けがおすすめです。バナナは厚い皮に守られており、米国の消費者団体EWGの調査では「残留農薬の少ない作物」に分類され、検査されたサンプルの約6割からは農薬が検出されなかったと報告されています<sup>(2)</sup>。とはいえ農薬が検出されたケースもあり、栽培時に使用される薬剤や環境への負荷が気になる方、より健康的な生活を送りたい方は、有機栽培(オーガニック)のバナナを選ばれるのをおすすめいたします。ご興味ある方はぜひチェックしてみてください。

参考：

(1) ハーバード大学公衆衛生大学院  
The Nutrition Source 『Bananas』 “Digestive health” / “Do bananas have a high glycemic index?” セクション  
<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/food-features/bananas/>

(2) Environmental Working Group (EWG)  
『Clean Fifteen 2025』バナナの残留農薬分析  
<https://www.ewg.org/foodnews/clean-fifteen.php>



#### 編集後記

実りの秋は旬の食材が豊富です。果物(りんご、柿、梨など)や根菜(さつまいも、さといも、かぼちゃなど)には食物繊維やビタミンがたっぷり含まれ、体を内側から整えてくれます。季節の味覚を楽しみつつ、心も体も健やかに過ごしてください。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!

