

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40章 自然の世界から見て学ぶこと。田んぼ編 <sup>パート</sup>3

前号の続きです。田んぼの苗づくりで、ビニールハウス内で育てた苗(A・慣行栽培)と、鳥に食べられないように網目のネットだけをかけて育てた苗(B・稲葉光圀先生の指導法)。この二つの違いは、見た目からもはっきりしていました。(A)は育苗箱に(B)の約2.5倍の種もみをまいていたため、密集した芝生のように細長く育っていました。一方、(B)は等間隔に穴のあいたポット苗で、1つの穴に2~3粒だけ種をまいていたため、のびのびと成長していました。根の様子を見ると、(A)は密集して短く、(B)はポット苗なので1本1本がしっかりと伸びています。しかも(A)は田植え機でちぎり取られる際に根が切れてしまうのに対し、(B)はそのままの形で田んぼに植えられます。もしこれを人に例えるなら、(A)はケガを負った小学生、(B)はケガもなくしっかり成長した中学生。今まで大切に育ててきた“我が子”を田んぼへ送り出すとき、どちらが安心できるでしょうか。

さらに、(A)は温室の中で守られて育った苗、(B)は雨風や外気にさらされながら育った苗。過保護に守られた子と、自然の中でたくましく育った子。田植えの夕日を浴びて頼もしく見えたのは、やはり(B)でした。その後の管理にも違いがあります。(A)は田植え直後から化学肥料を与え、早く成長させようとします。一方、(B)はしばらく肥料を控え、まず根をしっかりと成長させる期間を取ります。なぜかというと、肥料が早く与えられると、植物は「もらえるから」と根を伸ばさずに済ませてしまうからです。反対に、肥料が少ないと、自ら栄養を求めて根を深く張るようになります。結果として、(A)は早



く葉が青々と育つけれど根は浅く、(B)はゆっくりにでも地中深くまで根を張り、後半に強さを発揮します。やがて稲穂が実り、黄金色の田んぼが広がる季節。台風が直撃すると、よく「稲が倒れてしまった」と耳にします。その原因の多くは、根がしっかりと張っていないこと。実はそれは、(A)のように浅い根の稲で多く見られる現象だと稲葉先生は話しておられました。つまり、根をしっかりと育てた(B)の稲は、台風にも倒れにくい。この話を聞いたとき、私は「人の生き方や子育てと同じだ」と感じました。肥料を与えすぎると、自分で根を張らなくなる。人間も同じで、与えられるばかりでは心や体の“根っこ”が育ちません。食べ過ぎれば栄養過多で体を壊すように、環境もまた“与えすぎないこと”が成長を支えるのです。学ぶことは、いつも自然の中にある。そう改めて感じた稲作の季節でした。

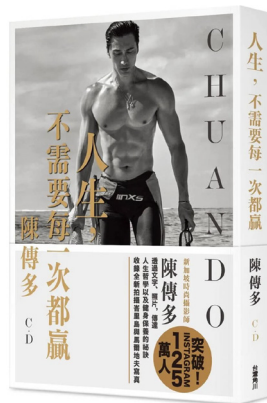


アトピーに悩んでいた時の弊社代表

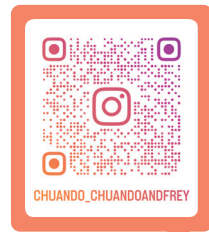
## 若さと健康で気になる人

### チュアンド・タン氏

1966年3月生まれのシンガポール人で、元モデル・現在は写真家。59歳ながら20~30代のような体型や肌で注目されています。若さの秘訣は特別な医療や薬ではなく基本的な生活習慣<sup>(1)</sup>。朝はゆで卵6個(黄身は2個のみ)と牛乳を摂り、アボカドやベリーを加えることもあります。昼夜も鶏肉、米、野菜、魚のスープが中心。大好きなアイスクリームは午前中のみ。コーヒーや紅茶は意識的に避け、水を多く摂るようにしています<sup>(2)</sup>。こうした食事が体型や肌に影響すると言い、食生活を大事にしています。運動は週4回ほどで、30分のウェイトトレーニング後は、膝を痛めているため速歩など低強度の有酸素運動を組み合わせ、夜は1時間泳ぐのが日課<sup>(2)</sup>。スキンケアは敏感肌のため洗顔ジェルと保湿剤の2種だけ<sup>(2)</sup>。夜遅くや早朝の入浴を避け、午後入浴を好み、規則正しい生活を心掛けています<sup>(1)</sup>。夜11時前には就寝し、5~6時間前から食事を控えるなど睡眠の質にもこだわり、「早く寝るのは価値がありま



チュアンド・タン氏の  
フォトエッセイ



チュアンド・タン氏  
公式Instagram

す。十分な睡眠を取れば、夜に働くよりも日中に多くのことができるようになる」と語っています<sup>(2)</sup>。良い遺伝もあると認めつつ、基本的な食事・運動・睡眠を長年続けていることが若さを支えていると強調し、「永遠に若いわけではなく自分も老いる」とインタビューで述べています<sup>(2)</sup>。チュアンド・タン氏の姿から、やはり規則正しい生活習慣が健康と若々しさに直結することが改めて実感できます。今からでも遅くありません。できることから始めて未来のチュアンド・〇〇を目指してみませんか!?

(1) Times of India

「This 50-year-old former model looks like a teenager」  
(ライフスタイル/ビューティー欄、2017年7月25日公開・2023年6月2日更新)

(2) Bright Side

「A Man, Who Looks 20 at 57, Explains Why He Doesn't Want to Be Called 'Forever Young」  
(People 欄、公開年不詳-本文冒頭に「2 years ago」と表記)

## 三旺代表の おすすめショップ

### “こめいちベーカリー”

「こめいちベーカリー」は、国産米粉を使ったノングルテンのパン専門店です。店主が素材と製法にこだわり、一つひとつ丁寧に焼き上げるパンは、小麦を使わずともやさしい甘みと香ばしさが広がります。腸に負担をかけにくく、血糖の急上昇を抑えやすい米粉パンは、IASOシリーズが



大切に作る“からだ本来のめぐりと調和”の考えにも通じるもの。毎日の食卓から健康を見直したい方に、ぜひ味わっていただきたいお店です。

アクセス:

〒105-0014 東京都港区芝3-14-11  
営業時間10:00-18:00 定休日は日曜・月曜・祝日  
<https://komeichi.shop/>



#### 編集後記

季節の変わり目で体調が不安定な今日この頃、規則正しい生活リズムを保ち、バランスの取れた食事と適度な運動を心がけること、基本的な生活習慣が本当に大切であると再確認。基本的な事からしっかりと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

HPをチェック!

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

