



むびょうニュース

4月はお祝い過ぎず「酔」に。
は祝い過ぎず「酔」に。
飲も過ぎず「酔」に。
送方も過ぎず「酔」に。
迎も過ぎず「酔」に。
会も過ぎず「酔」に。
な多増たもほ
どの食まはほ
の増加方には

知らなきゃまずい油（脂質）のこと

人間の生命維持に欠かせない3大栄養素と言われる、脂質、炭水化物、タンパク質についてアレルギーとの関係からひとつずつ見ていこうと思います。まず、脂質について。アレルギー、特にアトピーのお子さんがある場合、油を変えるだけで症状が劇的に良くなることもあるくらい。アレルギーと密接にかかわる栄養素だということを、まず知っておいてください。油というのは、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2つに分けることができます。飽和脂肪酸は溶ける温度が高く、常温で個体のもの。バターや動物性油などに多く含まれています。不飽和脂肪酸は低い温度でも溶け、10~20℃くらいなら液体。植物油に多く含まれます。アレルギーの方が気をつけなければならないのは、この不飽和脂肪酸のほうです。このうち、オメガ3系とオメガ6系は、体内でエネルギー源として利用されるほか、細胞膜など我々の体をつくる大切な構成要素でもあります。ここで大切なのが、オメガ3系とオメガ6系の摂取量のバランスなんです。現代の私たちは、このバランスが完全に崩れて、オメガ3系の油がまるきり不足しています。オメガ6系の油を摂り過ぎると、血液はドロドロになり、動脈硬化が進行します。アレルギーを起こす物質の合成量も、増えるのです。これに対し、オメガ3系の脂肪酸は血液をサラサラにし、お肌もみずみずしくプルプルになります。アレルギーの症状を静める働きもあります。コンビニ、スーパーのお惣菜や外食やファストフードをいつも食べている人は、このオメガ6系の油を摂り過ぎてしまっています。オメガ3系の脂肪酸には、αリノレン酸を多く含むしそ油、エゴマ油、亜麻仁油や青魚に含まれるDHA、EPAなどがあります。オメガ6系の脂肪酸は、サラダ油や紅花油などのリノール酸が代表格です（スーパーで売っているほとんどの安い油、食品メーカーや外食産業も使っているのがこれです）。アレルギーを治すには、このオメガ6系の油を極力抑えることが大切です。アレルギーのお子さんには加工食品や冷凍食品を食べさせない、外食をやめる、料理にはオリーブ油を使うことをおすすめします。オメガ3系の油は酸化しやすい点だけは注意してください（炒め物に使うのは厳禁です）

アトピー性皮膚炎はじめアレルギーと共に目立って増加してきたのは1980年から2000年頃なのですが、同じ1980年以降に急激に増えたのが、脂質やタンパク質の量だけではなく、「小麦の摂取量」だったのです。小麦や米など精製された炭水化物を摂ると、血糖値は急激に上がり下がりし、カラダにとって大きな負担になり、血糖値をコントロールする機能そのものに傷害が生じてしまいます。この状態は「ブドウ糖代謝傷害」と呼ばれています。この状態では体内の免疫システムが乱されてしまいますので、生活習慣病の原因やアレルギー症状の大きな悪化要因になっていることが分かっています。また、小麦に関して言えば、小麦タンパクのグルテンは、腸粘膜を傷つけ「グルテン過敏症」、更に悪化すると「セリアック病」というアレルギーを引き起こすことも知られてきました。小麦は立派なアレルギー物質だったので、乳製品や卵をひかえてもアレルギーの症状が思うように治まらない場合は、グルテン過敏症かもしれないので、まずは小麦をやめてみると良いかもしれません。

子供のアレルギーから学んだひき算健康法

薬を使わない薬剤師 山田泰聖

