

アレルギー（花粉症・アトピー）を治すための食養生

⚠ アレルギーを悪化させる御三家

- ① 乳製品 ② 加工油脂（マーガリン、ショートニング） ③ 砂糖

【注意】ほとんどのパンと洋菓子は①②③全部入っています！食パンも例外ではありません。

・ 乳製品の問題点

牛乳、ヨーグルト、バター、チーズ、脱脂粉乳など牛乳を原料として作られたもの全てに問題があります。乳製品は乾燥した風土（大陸の草原地帯、欧州など）の食べ物です。日本のように湿度の高い風土で暮らす人が常食していると、内湿という体内の湿気の鬱滞を引き起こし、アトピーや喘息、花粉症といったアレルギー体質の要因になりますから、乳製品は摂らないようにして下さい。また、牛乳には子牛の成長を促すための母牛からのホルモンの一種（IGF、インスリン様成長因子）が含まれており、人が摂取し続けると乳癌や前立腺癌の発生頻度が高くなると言われています。カルシウムは小魚や野菜にちゃんと含まれていますから、運動不足に気をつけていれば骨粗鬆症も予防できます。乳製品を摂る必要は全くありません。



・ 加工油脂の問題点

加工油脂の代表はマーガリン、ショートニング、ファットスプレッドです。もともと植物由来の油を、化学的に水素分子を付加して腐りにくくしたもので、自然な食品ではありません。トランス脂肪酸や ω -6系統の脂肪酸を多く含むため、アレルギーや炎症を悪化させます。パン、洋菓子（クッキー、ケーキなど）に多量に使用されていますので、食べないようにして下さい。（どうしてもパンを食べたい人は、ホームベーカリーを買って、加工油脂と牛乳と砂糖を加えず、手作りパンを作りましょう。）

揚げ物は調理の過程で熱せられて空気中の酸素と結合した油（過酸化脂質）を含んでいます。酸化された油もアレルギーや炎症を悪化させます。調理法はなるべく焼く、煮る、蒸す、炒める、にして揚げ物は控えて下さい。どうしても揚げ物が食べたくなったり、炒め物をするときにはオリーブ油かキャノーラ油を使用して下さい。この二つは ω -9系統に属する分子構造ですから、熱せられても酸化されにくいのです。ちなみに調理後の風味付けやドレッシングなどの非加熱調理に用いる油は、 ω -3系のエゴマ油、シソ油、亜麻仁油（フラックスオイル）がお勧めですが値段が高いのと日持ちしにくいのが難点です。しかし、 ω -3はサンマ、イワシ、サバなど青物の魚にもたっぷり含まれていますから、これらを食べれば大丈夫です。

・ 砂糖の問題点

砂糖は菓子類だけでなく、スポーツドリンクなどの清涼飲料にも入っていますからご注意下さい。砂糖を摂取するとインスリンというホルモンと一緒にIGF（インスリン様成長因子）というホルモンが体内に分泌され、体の炎症を悪化させます。甘い物は出来るだけ控えて下さい。お腹が空いたらおにぎりや焼き芋など澱粉質のものがましです。ただし、ポテトチップスやプライドポテトは酸化された油脂を多量に含んでいますから食べないようにして下さい。

⚠ チョコレート、コーヒー、ナッツ類を控えましょう。



これらは体表や顔面・頭部など体の上の方に「気」を集める性質があります。チョコやピーナッツを食べ過ぎて子供が鼻血を出すのはこのためです。（子供は陽気が盛んで気が上昇し易いため。）アトピー患者さんや花粉症患者さんがこれらを摂取すると、発疹（とくに顔面や首周囲）や鼻水、目の痒みが悪化します。もし甘い物が欲しくなったら、和菓子とお茶（緑茶、ほうじ茶、番茶、ウーロン茶、紅茶など茶葉からできたもの）にして下さい。

◎ 和食が大事！ 良い和食に手間とお金を惜しまないようにしましょう。

朝食はご飯（玄米や雑穀を混ぜることをお勧めします）、味噌汁（豆腐、キノコ類、ワカメを入れて）、漬け物（糠漬け、すぐき漬けなど乳酸発酵した物をお勧めします）、ちりめんじゃこや干物など骨ごと食べられる小魚を基本にして、飲み物は温かいお茶にしましょう。炎症を助長する ω -6系が多い肉類よりも炎症を抑える ω -3が多い魚を主体にしましょう。バナナなど熱帯産の果物は避けて、国内で採れる季節の果物を適量食べて下さい。卵は1日1個程度は良いですが、なるべく平飼いの卵をお勧めします。



何度でも宣言！こんな物は口にしないぞ！！



ケーキ



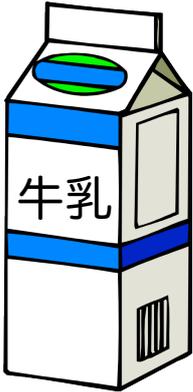
ドーナッツ



アイスクリーム



ハンバーガー



ヨーグルトも



パン



ピザ



フライドポテト



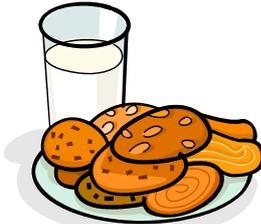
マーガリン



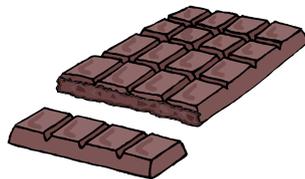
パフェ



ビール



クッキー



チョコレート



ポテトチップス



ピーナッツ



清涼飲料



コーヒー



フライドチキン



天ぷら

それでもたまには・・・食べたく飲みたくなったときのお助け表

パン → おにぎり

ピーナッツ → 炒り豆 (大豆)、カボチャの種

クッキー、ポテチ → せんべい、おかき

フライドチキン → 焼き鳥

ケーキ、チョコ → 和菓子 (まんじゅう、ようかん) コーヒー、清涼飲料 → 緑茶 (お勧め)、ウーロン茶、

パンとマーガリン → フランスパンとオリーブ油

紅茶、ハトムギ茶 (お勧め)

アイス、パフェ → かき氷アイス

ビール → 少量の蒸留酒 (焼酎、ウイスキー水割り)

辛口の赤ワイン