

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。インフルエンザの流行期に入り、ワクチンを希望される方が増えてきました。肺炎や脳症など重症化を防ぐ効果は認められているため免疫や呼吸器に弱さを持っている人にはお勧めです。但し、強い卵アレルギーの方は受けられません。ホルマリンやチメロサール(水銀化合物)に過敏な方は、それらの入っていないワクチンを選ぶ必要があります。予防のための手洗いやうがい習慣になるといいですね。マスクは気道の乾燥を防ぎ冷気から守るために大切ですが、使い捨てマスクの不織布や抗菌剤にかぶれたり粘膜を傷めたりすることがあります。合わない方はよく洗ったガーゼマスクを使いましょう。黄砂やタバコ、化学物質に敏感な場合は、活性炭マスクと二重にすると楽になります。この時期はウィルスに負けないように体の免疫力を高めるよう気をつけていきましょう。睡眠不足は一番良くないです。過食を避け、よく噛んで食べましょう。30~50回噛んで食べると免疫力が高まります。体を暖めるものやビタミンの多いものを摂り入れます。風邪かな?と思ったら、ビタミンCサプリやレモンマートル(アボリジニが食後にしがんでいる灌木の葉、抗ウィルス作用があります)、しその実油等のような α -リノレン酸の油を取り入れ、生姜湯や、合う人は葛根湯などを服用して暖かくして早く寝るのがいいですね。

最近、米粉ヨーグルトのサンプルが手に入り、調べてみると多くの方に合う植物性乳酸菌であることがわかりました。古代からの鮎寿司に使用された乳酸菌で、日本人の体質に合うようです。酸にも強いので胃酸で死滅する事もないようです。多い目に食べてみたら、便の臭いが赤ちゃんの便のようで、便質も良かったです。牛乳ヨーグルトや豆乳ヨーグルトはアレルギーや添加物の関係で勧めする事が少なかったし、古漬けは植物性乳酸菌が多いのですが、塩分が多すぎ、特にがんの患者さんには不適です。そこでこの米粉ヨーグルトに乳酸菌を増やし免疫を高める効果を期待しています。

原発事故と食の安全 (6)

放射性セシウムへのアレルギー症状の強い方が富山県から送られてきたリンゴにアレルギーをおこし食べられず、自費で島津テクノリサーチに調べてもらうと1~2ベクレル程度ということでした。アレルギーの強い方はこの程度の汚染でも症状が出るのだと認識を新たにしました。また、すっかり症状が消えてアレルギーもなくなると、このレベルの汚染では何ともなく食べられるという事も明らかになりました。政府発表からも、海への放射能汚染が当初の報道よりも遥かに多い事が明らかになりました。川から流れ出る汚染も阿武隈川からは1日500億ベクレルと高い濃度となっていることがわかりました。魚介類はますます注意が必要です。放射性ストロンチウムが取り込まれると骨に蓄積しやすいためCa剤やキレート作用のあるものが必要となるでしょう。疑いのある方には大根から作られたCa剤と中国パセリ又はコリアンダーリーフをお勧めしています。今後も放射性物質と健康状態には注目し続けていきたいと思えます。