

栄養豊富なものの食べ過ぎがアレルギーを起こす

新年おめでとうございます。今年はコロナも克服されて皆様の暮らしと健康が守られ、お幸せでありますように、とお祈りします。

さて、お正月の御馳走を食べ過ぎて、苦しくなった方は多いのではないのでしょうか。食べ過ぎはアレルギーを起こすことにつながります。毎日、アレルゲンの検査を行いながらお話をお聞きしますと、「ああ、やっぱりね。もう大丈夫と思って半熟っぽい卵、たくさん食べ過ぎてたわ。」と何年かぶりに卵アレルギーが再発していた方。「肉を食べな元気にならんとするて肉ばかり食べてた、元気出ないし欲しくなくなったわ。」と肉アレルギーの高齢者の方。珍しく砂糖アレルギーがわかってがっかりされた方にお聞きすると、「白いものはダメと思い、黒砂糖ですべての料理をしていた。」と言われます。肉、卵、牛乳だけでなく、黒砂糖、玄米なども栄養豊富でアレルギーを起こし易いのです。ビタミン、ミネラル、蛋白質の多いものはアレルギーを起こし易い為、少しだけ取り入れるのは良いのですが、多くは摂らないようにしましょう。摂取カロリーが必要量をオーバーしている場合は、アレルギーが起りやすいので注意しましょう。ちなみに玄米は発芽させて有害な成分を減らし、白米の5分の1くらいに混ぜて炊けば良いようです。カルシウムが多いから黒糖は体に良い、というむきもありますが、豆類、小松菜、大根葉、じゃこ、海藻等もカルシウムもビタミンも含まれているし、黒砂糖より量もたくさん摂れます。さらに加えますと、骨にカルシウムが増えていくのか、それとも減っていくのかは、カルシウムをどれだけ摂ったかには関係なく、動物性蛋白質を多く摂ったか摂らなかったかによることが、数十年前に証明されています。もちろん動物性蛋白質を多く摂り、血液を酸性にすることが、骨がカルシウムを失う原因になるのです。

食べ過ぎのもう一つの問題は、依存症です。食べ物そのものでも起こりますし添加物でも起こります。アルコールやタバコの依存症にはお困りの方が多いと思いますが、食べ物も例外ではなくその食べ物が無いと機嫌が悪くなる、具合が悪くなるなどで、砂糖やコーヒーでも依存症がみられ、アレルギーも併発していることがあります。穀類の依存症では、肥満症にも注意が必要です。

ポカリスエットの香料の依存症になっていた幼児は、0歳時の風邪で点滴代わりに飲ませ始めたのがきっかけでした。禁断症状によって泣き、暴れるため、ポカリスエットをダース買いをしていました。母も共依存になっていたのです。体に有害になるものは少量でも依存症が出やすいのでご注意ください。依存症に気づいても、すぐにピタッと止めるのは禁断症状が強くなるため少しずつ減らしていきましょう。

いずれにしても、油ものや動物性のものを減らして、自分にとって安全でアレルギーでないものを少なめに、よく噛んで食べることが、健康に暮らす食べ方の基本だと思います。