

決め手はビタミンD！ 花粉症に負けない体

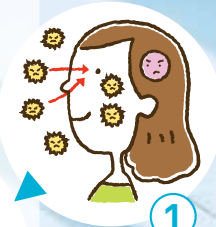
春は、花粉症の人にとって悩みのシーズンですね。今回は、日本のオーソモレキュラー療法

（投薬だけに頼らない栄養療法）の第一人者である溝口クリニック院長・溝口徹先生に、

「花粉症に負けない体」についてお話をうかがいました。

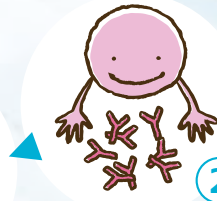
そもそも花粉症はなぜ起る？

花粉症とは、本来は人に悪さをしない無害な花粉を体が有害なものと勘違いし、それを排除しようとするアレルギー反応のこと。鼻や目の粘膜から体内に入ろうとする花粉を、鼻水や涙でくるんで外へ出そうとする…これが花粉症の症状のひとつとして現れるのです。



①

花粉が目や鼻から侵入。



②

リンパ球が花粉を侵入者として認識し、IgE抗体を作る。



③

再び花粉が侵入すると、体外へ出そうと鼻水や涙が分泌される。



溝口 徹
(みぞぐち・とる)

新宿溝口クリニック院長。横浜市立大学付属病院、国立循環器センター勤務を経て、溝口クリニックを開院。一般診療にオーソモレキュラー栄養医学的アプローチを応用し、多くの改善症例を持つ。患者や医師向けの講演活動もを行っている。著書に「最強の栄養療法「オーソモレキュラー」入門」(光文社新書)、「花粉症は1週間で治る!!」(さくら舎)ほか。

根本的な解決は、 体づくりから

花粉症の治療は、薬でくしゃみや鼻水を一時的に和らげる「対症療法」が一般的です。ただこれは症状を抑えるのが目的なので、根本的な解決にはなりません。一時的ではなく、この先ずっと花粉症で悩まないためには、どうすればいいのでしょうか？
もともと人の体は食べたものでできています。花粉症の根本的な解決を望むのなら、日々の食生活や栄養バランスを見直しながら、「体本来が持つ正常な機能を取り戻す」必要があります。
自分の体に足りないものを、摂り過ぎているものを知って、花粉症に負けない体をつくっていきましょう。

花粉症に負けない「食生活」

次の6項目を意識した食生活で、花粉症に負けない体をつくりましょう。

3

糖質は控える

パンやパスタなど小麦製品、糖類入りの飲料は控える。



2

質の良い脂質を摂る

オリーブオイル、エゴマ油、コナツツオイルなど。



1

たんぱく質を摂る

肉、魚など動物性のものを積極的に。乳製品は控えること。



6

女性は鉄を、 男性は亜鉛を摂る

鉄ならレバーや赤身肉、亜鉛なら牡蠣(カキ)など。



5

ビタミンDを摂る

丸ごと食べられる魚、肝油、天日乾燥のきのこ類。



4

腸内環境を整える

野菜や海藻などの食物繊維、漬け物の乳酸菌もよい。



中でも…

脱・花粉症の決め手は「ビタミンD」

実は、日本人のほぼすべての年代がビタミンD不足(※1)です。まずは意識して、1日25~50μg(マイクログラム)のビタミンD摂取を心掛けましょう。

ビタミンDとは？

カルシウムの吸収を高める役割があることで知られますが、アレルギー症状をしずめる働きもあり。近年さまざまな研究によって、生命機能に欠かせない栄養素だということが分かっています。

※1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年)」によるビタミンD摂取量の目安は成人から高齢者まで一律5.5μg(マイクログラム)/日だが、米国やカナダの推奨量は成人で15μg/日、70歳以上で20μg/日。近年、ビタミンDの研究専門家の中では、成人の摂取推奨量は25~50μg/日とされている。

ビタミンDで花粉症対策 1

食べ物から摂る

まずおすすめしたいのが、毎日の食事から摂る方法。成人なら1日25〜50μg(マイクログラム)の摂取が理想です。

魚や乾物のきのこ類はビタミンDが豊富!

ビタミンDは日光(紫外線)からつくられるのできのこ類は天日干しのものを!

魚の内臓はビタミンDの宝庫!丸ごと食べられる魚がおすすめ

生しいたけも、天日に30分干すだけでビタミンDがアップ!



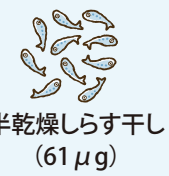
干しいたけ (13μg)



きくらげ (85μg)



焼き紅鮭 (38μg)



半乾燥しらす干し (61μg)



まいわし丸干し (58μg)

ビタミンDメニュー

ビタミンDは油に溶けやすいので、オリーブオイルやバターで炒めた「きのこソテー」がおすすめ!



その他 あんこうの肝(肝油)、身欠ぎにしん、いくら、さんま、まいたけ、卵黄など

* ()内は100gあたりのビタミンD含有量です(小数点以下四捨五入)。参照:文部科学省「食品成分データベース」

ビタミンDで花粉症対策 3

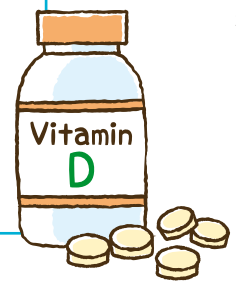
サプリメントで摂る

かつての日本人は、1日のビタミンD摂取量の90%以上を魚から摂っていました。しかし魚から肉中心へと食生活が変わった今、ふだんの食事だけでは十分なビタミンDを補えないことも…。そこでおすすめなのが「サプリメント」。

薬ではないので、好きなときにサッと摂れるのも魅力です。

サプリメントは「IU」が単位

- ビタミンD含有欄を確かめ、「IU」という単位のものを選びましょう。
- 1日あたりの必要量は「2000IU」が目安です。摂り過ぎに注意!
- ビタミンAと併用するとより効果がアップ。



★2000 IU=50μg

ビタミンDで花粉症に負けない体をつくる

ビタミンDで花粉症対策 2

日光浴でつくる

私たちの体は、日光を浴びて皮膚から紫外線を吸収することで、自らビタミンDをつくることができます。日本人がビタミンD不足になった理由のひとつは、過度な紫外線対策で「日光に当たらない」ことが原因という説もあります。

シミを気にするのは仕方ないにしても、皮膚や骨の代謝が著しい10代の成長期はしっかりと日光を浴びるようにしましょう。



顔と手の甲を太陽に向けて日光浴した場合、春であれば10〜15分程度(*)で10μgのビタミンDがつくれます。
*季節や地域によって異なります。参照:国立研究開発法人国立環境研究所 地球環境研究センター「ビタミンD生成・紅斑紫外線量情報」

お風呂で花粉症対策

ミストサウナ入浴が鼻づまりを和らげる

「ミストサウナ」とは、ミスト(霧)状の温水を浴室内に噴射する浴室暖房乾燥機のプラス機能のこと。ミストサウナ入浴が鼻づまりや目のかゆみを和らげることが研究※によりわかっています。

★ミストが鼻づまりの原因を洗い流す



※大阪ガス(株)エネルギー研究所/大阪大学医学部の研究(2005)

華やくアイデアいろいろ

部屋に花を飾ろう



暖かな春の訪れとともに、
私たちの目を楽しませてくれる
色とりどりの花たち。
そんな花々を家の中に取り入れて、
春のワクワクした気分を楽しみませんか？

家中に飾れば
気分も華やかに



「家の中に花を飾るといって何だか贅沢に聞こえますが、花1本を飾ったり、庭の草花を飾るだけでも部屋の雰囲気が変わるんですよ」

そう話すのは、フラワーアレンジメント教室を主宰している相原しのぶさん。実際に花を選ぶとき、色の合わせ方や種類など、気をつけることはあるのだろうか。

「春の花は淡い色が多く、どの花とも合わせやすいので、ご自由に。花は高価だと思われがちですが、お買い得として売っている小さな花束には何種類かの花が入っているのでおすすめです」

さらに飾るときのコツを聞くと、「思いきりの良さがポイントだという。『小さな器に飾るなら、躊躇せずに茎を短く切ってしまうでしょう。写真(左)の

ように器の深

さと同じく

らしい長さで

切るのがコツ

です」

花を長持



ぐい呑みなどの小さい器に、短く切った花を一輪挿しにして食卓に飾っても。

ちさせる秘訣は、余分な葉を取り除き、水に菌を繁殖させないこと。枯れた花はすぐに捨て、毎日水を取り替えれば少なくとも1週間は楽しめる。

「私は家のあちこちに花を飾っています。花は気持ちを明るくしてくれます。ドレッサーなどに花を飾るのもおすすめです。鏡を見るたび気分がアップするので、ぜひ試してみてくださいね」

材 料

- ・花(好きなもの)
- ・セロテープ
- ・花器(食器や空きビンでも)
- ・アルミワイヤー(カラフルなもの)

アイデア③ 食器+セロテープ



ソース入れやマグカップなど「食器」の端に、セロテープを平行に2〜3枚貼り、水を注ぐ。セロテープの間に花を挿し入れる。



★器の片側にまとめるとバランスよく仕上がります。

アイデア① 空きビン+ワイヤー



ジャムやプリンなどの「空きビン」の中にアルミワイヤーを丸めて入れ、水を注ぐ。ワイヤーのすき間に花を挿し入れる。



★「中心の花を決める」→「周りを囲むように花を並べる」→「すき間に花を挿し込む」と、キレイなブーケ風に!

アイデア② 壁かけ花器+ワイヤー



「壁かけタイプの花器」は、花や葉物が落下しないよう、丸めたアルミワイヤー数個を絡ませて入れる。水を注ぎ、ワイヤーのすき間に茎を挿し入れる。



★ツル性のグリーンを加えると、よりオシャレに!

アレンジmemo 一輪挿し

茎の長いチューリップは「一輪挿し」にぴったり。花器の口にセロテープで茎1本分のすき間を作れば、真っ直ぐに挿せます。



相原しのぶ (あいはらしのぶ)

フラワーアレンジメントスクールソレイユ主宰。都内など25カ所に教室を展開するほか、フライダール、イベントフラワーのデザイナーとしても活動中。



チョコバナナの
ホットサンド
バナナと溶けたマシュマロ &
チョコのハーモニー。

食パン以外のアレンジサンド



カステラ

市販のカステラひと切れを、切り離さないようポケット状にカットし、生クリームとフルーツを挟むだけ。



スポンジケーキ

定番のサンドイッチ型にラップでピンギしてリボンをかければ、ちょっとしたプレゼントにも!




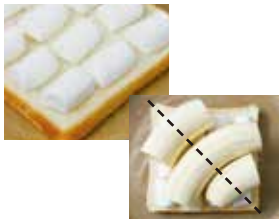

シフォンケーキ

ポケット状にカットしたケーキに具材を詰めれば、片手で楽しめるカジュアルサンドに!

材料 2人分 カロリー:302kcal(1人分) 調理時間:約10分

食パン(8枚切り)	2枚
バナナ	1本半
マシュマロ	6個
ミルクチョコレート	20g

作り方

- ①フライパンにクッキングシートを敷き、その上に食パンを置く。
- ②マシュマロを半分にカットして食パンの上に均等に並べ、その上にカットしたバナナを乗せてから火をつける。中火の弱火で約3分焼き、一度取り出す。
- ③空いたフライパンに残りの食パンを置き、刻んだチョコレートをまんべんなく散らして、②で取り出したパンを重ねる。蓋をして中〜弱火で約2分焼き、焼き目が付いたら軽くなじませるように押さえる。

ポイント

かたちよく焼き上げるため、フライパンに食パンと具材をのせてから、火をつけること(コールドスタート)。カットは、チョコレート面を下にして、よく切れる波刃のナイフで。



宮代 真弓(みやだい・まゆみ)

家庭洋菓子研究家。管理栄養士。ル・コルドン・ブルー(パリ)、エコール・リッツ・エスコフィエ、オーストリア、ウィーンなど国内外で製菓・料理を学び、サロン形式のお菓子教室を主宰。雑誌、東京新聞、中日新聞にレシピ提供するほか、企業向け商品開発などにも携わる。



うれしび春

フルーツサンド

カラフルでかわいらしい断面。ふわふわクリームとジューシーなフルーツ。簡単なのにおいしくて楽しい。そんなフルーツサンドづくりに、挑戦してみませんか?

材料 2人分 カロリー:399kcal(1人分) 調理時間:約15分

食パン(8枚切り)	2枚
生クリーム(乳脂肪分40~42%)	100g
砂糖	10g
コンデンスミルク	5g
キルシュ(さくらんぼのブランデー)	2g
いちご	140g

作り方

- ①ボウルに生クリームと砂糖とコンデンスミルク、キルシュを入れ、ボウルを氷に当てて冷やしながらしつかりと角が立つまで泡立てる。
- ②食パンの片面に泡立てたクリームを乗せ、へたをとったいちごを丸ごと乗せる。いちごは、どのように断面を見せたいかを考えながら配置する。
- ③残りのクリームをいちごの上に乗せ、パンでサンドし、長めの波刃のパンナイフまたはよく切れる包丁でカットする。

ポイント

しつかり泡立てた生クリームを使い、カットしたらすぐ食べるのがおいしさの秘訣です。

定番の
いちごフルーツサンド



味の決め手は、
純生クリーム+
コンデンスミルク&キルシュ。

漁師です。山の中で育ったので、好きな魚介類をたくさん食べられると思って憧れていました。
(ペンネーム:ジェムさん)



保育士になりたかった! 今は別の仕事をしてますが、定年後は資格を取って保育士のアルバイトをしたいと思っています。
(ペンネーム:ととんこさん)



お便り 子どもの頃に
交差点 なりたかった職業編

歯医者さんになりたかったです。小さい頃から虫歯になりがちだった姉に「治してあげたいから!」と言っていたそうです。
(ペンネーム:Tさん)



看護師。人のお世話をする職業に就きたいと思っていました。そして今、夢が叶って看護師をしています。
(ペンネーム:MAKIさん)



キリトリ

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。お寄せまことに提供いただいた個人情報は、プレゼント商品の発送、リフォーム商品に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

応募締切
2019
5/31(金)
※郵付不可

読者限定プレゼント
グリルホットサンドメッシュ 応募する 応募しない

募集テーマ 「最近あった1番うれしかったこと」を教えてください!

- 電気についてお聞きします。
 - ① 1カ月の電気料金(平均ご使用料)はいくらですか?
 - ~3000円 3001円~5000円
 - 5001円~8000円 8001円~10000円
 - 10001円~
 - ② 何人でお住まいですか?(本人含む)
 - 1人
 - 2人
 - 3人
 - 4人
 - 5人以上
 - ③ 工費をかけずに電気料金の削減が可能であれば、電力会社を変更しますか?
 - 変更する 変更しない

お手入れらくらく、油煙の吸引力もアップ レンジフード

「レンジフード」とはガスコンロ上部に設置される排気設備のことで、フードと呼ばれるステンレス製などの覆いと換気扇を組み合わせたものを指します。コンロに覆い被さる形状をしているため、壁付けタイプの換気扇よりも油煙やニオイ、蒸気を効率よく排出できます。そして何より「お手入れがラク」なのがレンジフードの魅力。表面の拭き掃除がしやすいだけでなく、フィルタやレンジフード内部の掃除がいらぬタイプもあります。

Rinnai
XGR-REC-AP603SV



凹凸が少なく
お手入れスムーズ
角や溝などの凹凸が少ないフラットデザインなので、日頃のお手入れがスムーズです。



ファンも簡単着脱で丸洗いOK
一般的なレンジフードのファン(シロッコファン)は着脱式。取り外せば丸洗い可能です。

さらに
ラクラクなのが...

最新
レンジフードは
主婦の味方ね♪



ファンや内部のお掃除不要!※ オイルスマッシャー搭載レンジフード

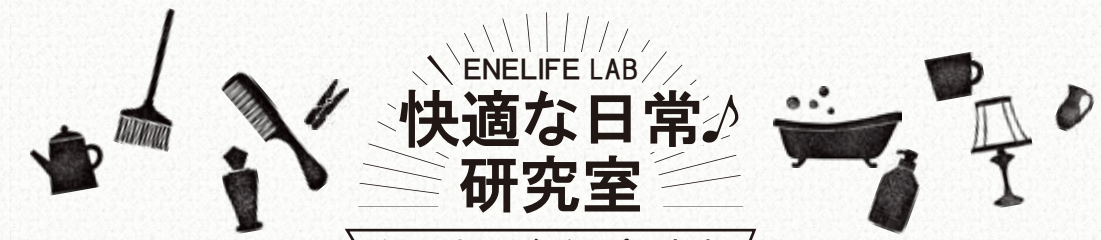
内部を「汚さない」という新発想から生まれた最上機種「OGRシリーズ」は、シロッコファンなどの内部のお掃除を不要にしたレンジフード。オイルスマッシャーディスクが高速回転することで、レンジフードが吸い込む油汚れを捕集し、本体内部への油の侵入を防ぎます。

Rinnai
OGR-REC-AP601RS



※「レンジフード内部とファンもお掃除不要!」とは、レンジフード内部が汚れないという意味ではありません。従来製品BDR-3HL(富士工業製)での1年間相当の油が付着するまでの期間が、オイルスマッシャー搭載製品では10年間相当となるため、レンジフードの設計上の標準使用期間中は掃除をする必要がないとしています。

レンジフードに関するお問い合わせやご相談は、裏表紙の連絡先までお気軽にどうぞ!



ENELIFE LAB 快適な日常 研究室

くらしのお困りごとをスパッと解決!

そこで...

長年使っている
台所の換気扇。
いくらく
掃除をしても、
すぐに油汚れが
べつとり。

今回のお困りごと



よくある換気扇の悩み...

煙やニオイが
なかなか
とれない...



換気扇を回すと
異音がある...

換気扇が油汚れで
ベタベタ...

