

# FINE通信

今月のテーマ：花粉症・アトピーを改善する食べ方

## ☆分子整合栄養療法でわかった免疫力を高める食べ方！

本年5月号で紹介しましたオーソモレキュラー療法（分子整合栄養療法）。皆さんから大変好評をいただきました。今回は「**摂りすぎない・摂らない方が良い**」とされる食べ物・栄養素をご紹介します。食べ方を改善して免疫力を高めましょう！

### ① 砂糖 <副腎の疲労がアレルギーを悪化させる>

花粉症、アトピー、喘息…アレルギーには「砂糖」が関わっています。特に精製された「白砂糖」の過剰摂取により、血糖値が乱れると、その調整のために副腎（腎臓の上部についている小さな臓器で、大切なホルモン分泌をする）からコルチゾールというホルモンが分泌されます。コルチゾールの分泌が続くと副腎が疲労してしまい、ついにはコルチゾールの量が減ってしまいます。コルチゾールの不足によりアレルギーが悪化してしまいます。甜菜糖や精製される前の黒砂糖がおすすめです。

### ② 白米 <糖質の過剰摂取で糖化が起こる>

「白い主食」が老化の原因。今、老化の原因として最も恐れられているが「糖化」です。糖化とは、タンパク質に糖質が結びついてタンパク質が劣化する反応をいいます。これが老化現象の大きな原因になります。糖質は主食となる穀類に多く含まれます。特に糖化を進めやすいのは、食物繊維を綺麗に削ぎ落とした白い主食です。白米、パン、麺類などは食べすぎないように注意してください。玄米食や糖質制限のパンを選ぶ。食事の際に糖質は最後に食べるなどの工夫が必要です。

### ③ パン <小麦粉のグルテンで腸に穴があく>

グルテン（小麦製品）やカゼイン（乳製品）は腸炎症や腸もれ症候群（リーキーガット）の原因なり、アレルギーの原因になります。最近、グルテンフリーレシピとして米粉が注目されていますが、同じ食材を繰り返し食べ続けると、今度はその食材に対してアレルギーが生じます。そこで、そば粉や片栗粉、ひよこ豆の粉、ココナッツパウダー、アーモンド粉、ソルガム粉、サクサク粉など色々試してみてください。それからリーキーガット対策には「お酢」を使った料理が有効です！