

アレルギー体質改善

2020.4.16

参考文献:花粉症は1週間で治る! 溝口 徹(新宿溝口クリニック院長)

はじめに

アレルギー

あなたのアレルギーは症状は何ですか？

鼻水が止まらない、目がかゆい、じんましん、、、

花粉の季節、PM2.5、そもそも季節に関係なく年中、

食物のアレルギー反応もあります。

アレルギー反応は、

アレルギー性鼻炎、気管支ぜん息、じんましん・アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、食物アレルギー、アナフィラキシー、など様々

これらは全て、「免疫」反応が関係しています。

アレルギー体質改善の基本は7つ

体を理想的な状態に保つ

健康で若々しい体になる

① タンパク質を取る

② 質の良い脂質を取る

③ ビタミンDを摂取する

④ 腸内環境を整える

⑤ 女性は鉄 男性は亜鉛

⑥ 体にとって理想的な量

⑦ 糖質を控える



悪玉菌

酸化

①タンパク質を取る

細胞の代謝回転をよくする。

- ・皮膚や髪の毛や爪はもちろん、組織や臓器は細胞の集合体
- ・細胞の入れ替わりを適切に保つ事で良好な状態が保たれる

■タンパク質



■アミノ酸にまで分解



■新しい組織となる

■良質なタンパク質が必要

体重gが1日の最低必要量、お肉なら体重gの5倍を食べる必要あり
代謝を最適に保つには、もっとたくさんのタンパク質が必要。

■人間に必要なアミノ酸

21種類あり、体内で合成できない9種類が必須アミノ酸と言われる。
これは体外から取り入れる必要あり。

②質の良い脂質を取る

体を動かすエネルギー源

糖質 > 脂質 > タンパク質

■糖質はNG

- ・糖質は腸内環境を乱し、免疫力を低下させる。
- ・炭水化物からの糖質を控える。

■脂質

- ・質の良い脂質からエネルギーを取る。・・・次ページにて説明

■タンパク質

- ・エネルギーが不足するとタンパク質をエネルギーに使われてしまう。
- ・エネルギーが十分であれば、タンパク質は細胞の作り替えに使われる。

良質な脂質は健康に不可欠

○: 脂質

- ・脂質は細胞膜の原料となり、脂肪酸として細胞の形や柔軟性決める。

○: 飽和脂肪酸

- ・肉の脂身やラード、バター、ココナッツオイル

○: 不飽和脂肪酸

体内で生成する事ができない必須脂肪酸は、「オメガ3」系と「オメガ9」系

- ・「オメガ3」系は抗炎症作用や抗アレルギー作用あり、但し熱に弱いので注意、
- ・炒め物や揚げ物には、リノール酸の少ないオメガ9系のオリーブオイルやナタネ油がお勧め。

「オメガ3」系: 青魚の油、しそ油、あまに油、エゴマ油に含まれるα-リノレン酸、DHA、EPA

「オメガ6」系: 紅花油、ゴマ油、コーン油に含まれるリノール酸

「オメガ9」系: オリーブオイルに含まれるオレイン酸、ナタネ油に含まれるエルカ酸

×: 絶対に避けて欲しいのは、マーガリン、ショートニング

- ×: これらにはトランス脂肪酸という有害な脂肪酸が含まれている。
- ×: ガンや心臓病、老化の原因になると指摘されている。
- ×: 欧米各国では規制の対象になっている。

③ビタミンDを摂取する(1/2)

■ビタミンDは免疫に深く関わっている

- ↓ アメリカで結核にかかる人は圧倒的に黒人が多い
- ↓ 肌色の黒い人ほど紫外線を通しにくい
- ↓ 赤道直下で殆ど服を着ない生活から、北米で服を着た生活に変化
- ↓ ビタミンDが生成されにくいのでは？
- ↓ 検査によりビタミンDの濃度が低い事が実証される

■抗菌ペプチド

- ↓ 細菌やウイルスを攻撃して殺す作用がある
- ↓ ビタミンDが指令を出して作らせている

■アトピー性皮膚炎

- ↓ 人の皮膚にはβ-ディフェンシンという抗菌ペプチドがたくさんいる
- ↓ 皮膚上の常在菌から体を守る、皮膚のバリア機能を調整する。
- ↓ 冬になるとビタミンDが減少して、抗菌ペプチドが減る
- ↓ 皮膚にいる悪玉菌によってアトピーの炎症が悪化

■腸の環境を整える

- ↓ ビタミンDは、粘膜を再生し、細胞間の結合を接着させる
- ↓ 腸の粘膜を丈夫にして腸内環境を整える
- ↓ IgE抗体やIgA抗体などの免疫物質の生産や働きを正常化
- ↓ ビタミンDは、腸の免疫システムを強化させる働きがある。

③ビタミンDを摂取する(2/2)

■インスリンとの関係

- ↓ インスリンは膵臓で合成される
- ↓ ビタミンDはインスリンの合成と分泌に深く関係する
- ↓ 血糖値を改善させる働きもある。

■ビタミンDの生成

- ↓ 食べ物から摂取
- ↓ メインは日光の紫外線によって皮膚で生成する
- ↓ しかし、紫外線による老化やガンの発症の恐れが
- ↓ 食べ物では、サケ・イクラ・スジコ・ウナギ・サンマ・イワシ・シシャモなど、また、太陽の日差しをたっぷり浴びた干しシイタケやキクラゲに多く含まれる。(機械乾燥はだめ)
- ↓ 食べ物から必要な量を取るのは難しい

■サプリメント

- ↓ 天然のビタミンDは、植物性由来のD2と動物性のD3に分けられる。
- ↓ 人の体内で生成されるのは動物性のD3
- ↓ 活性化状態がD3
- ↓ 活性化前の不活性化状態が、25(OH)ビタミンD3
- ↓ 不活性化状態で取り込むと、体は必要な時に必要なだけビタミンDを活性化して不足している組織へ送り込める
- ↓ 購入する時は、成分表を見て25(OH)ビタミンD3を購入
- ↓ 記載が無い場合は、含有量の単位がIUであればOK
- ↓ 1日2000IUを目安に摂取
- ↓ ビタミンAの併用でDの効果はさらにUP

④腸内環境を整える

○: 腸内環境を整える事が免疫力UPに繋がる

- ↓ さまざまな免疫物質は腸から生まれる
- ↓ 粘膜で異物を排除する免疫グロブリンの1つである「IgA抗体」の生産スイッチも腸にある。
- ↓ 腸内にも「IgA抗体」がたくさん存在
- ↓ ストレスや疲労は抗体を減少させる
- ↓ IgAを作らせる物質には、キノコ、もずく、乳酸菌がある。
- ↓ 乳酸菌は、食物繊維をエサに活動を活発化
- ↓ 善玉菌を増やすには、ヨーグルトよりも食物繊維

×: 残留農薬、抗生物質は避ける

- 腸内の善玉菌を含めた細菌を殺してしまい、腸内環境を乱す。

×: 乳製品と小麦は避ける

- 乳タンパク(主にカゼイン)は腸内環境を悪化させる。
- 植物性タンパク質の中でも小麦に含まれる「グルテン」はアレルギーに成り易く、腸の環境を悪化させて、免疫システムをダウンさせる。
- 乳酸菌は、発酵食品の漬物で補う。

⑤ 女性は鉄、男性は亜鉛

○: 女性は+鉄で免疫力UP

- ↓ 鉄が欠乏している人が多い
- ↓ 鉄は全身に酸素を運ぶ役割をしている
- ↓ 粘膜の細胞が酸欠になれば、免疫システムも正常に機能しなくなる。
- ↓ 鉄はエネルギーの生産にも関わっている。
- ↓ 鉄不足はエネルギー不足になり体温低下に繋がる
- ↓ 血流が悪くなって免疫力低下
- ↓ 動物性のヘム鉄と植物性の非ヘム鉄、取るなら吸収力の高いヘム鉄
- ↓ レバー、赤身肉、マグロ、カキ

○: 男性は+亜鉛で粘膜を強化

- ↓ 亜鉛には免疫の働きを直接高める作用がある。
- ↓ 粘膜の働きを高めて花粉やウイルスの侵入を抑制する作用がある
- ↓ 男性が亜鉛不足になり易いのは、精子の生成に亜鉛が不可欠だから。
- ↓ 亜鉛をたくさん含む食材も代表は、カキ、また赤身の肉、レバー

⑥体にとって理想的な量

理想的な体に必要な栄養は、いわゆる「所要量」では全然足りない。

↓「欠乏症を起こさない量」≠「理想的な量」

↓厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」として、
1日に必要な栄養素の基準値を示している。

↓これは欠乏症を起こさないための最低限必要な数値であり、
決して思想的な量ではない。



⑦糖質は控える(1/2)

×：糖の作用

- ・糖は血糖値の上昇と腸内環境を悪化させる悪玉菌のエサになる。
- ・糖質中心の食事や間食は腸内環境を悪化させる
- ・清涼飲料水やお菓子に含まれているブドウ糖や果物の果糖などの単糖類は腸での吸収が早く負担が大きい
- ・糖を摂取して血糖値が上昇するとすぐさま膵臓からインスリンが分泌されグリコーゲンや脂肪を合成して血糖値を下げるように作用する
- ・インスリンを大量分泌していると利きが悪くなり、また膵臓も疲弊して分泌量が減る
→糖尿病になる
→血糖値の乱高下は自律神経を乱し、免疫力を低下させる。

×：糖化

- ・糖質は老化をもたらす「糖化」という問題もある。
- ・糖が体内のタンパク質とくっつき、体温により加熱された状態なり、「糖化」という化学反応が起こる
- ・つまり、酸化したのと同じ状態になる。
→体の酸化は、体の老化を促進する。

⑦糖質は控える(2/2)

× : 真っ先にカットして欲しいのは小麦の多い食品

- ・ 小麦に含まれるグルテンというタンパク質は腸の大敵、腸内環境を悪化させて免疫力を低下させる。

? : 脳のエネルギー源

- ↓ 脳のエネルギー源はブドウ糖だけですか？
- ↓ 糖が不足すると体内の脂肪を燃焼させてエネルギー源にする。
- ↓ この時、肝臓で「ケトン体」という物質が作られる。これが脳のエネルギー源になる。
- ↓ 「ケトン体」を沢山作るには、中鎖脂肪酸の摂取が有効
- ↓ ココナッツオイルやココナッツバターに豊富に含まれる

番外編：今の野菜には栄養が無い

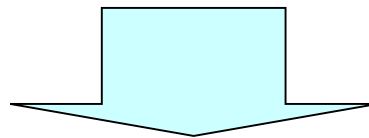
今の野菜には栄養が無いのは、なぜだか知っていますか？

1. 品種改良

虫が食べない、枯れにくい、発育が早い、実が大きくなる、美味しくなるなどの理由で品種改良を繰り返した結果、野菜本来の栄養分が減っています。

2. 土の問題

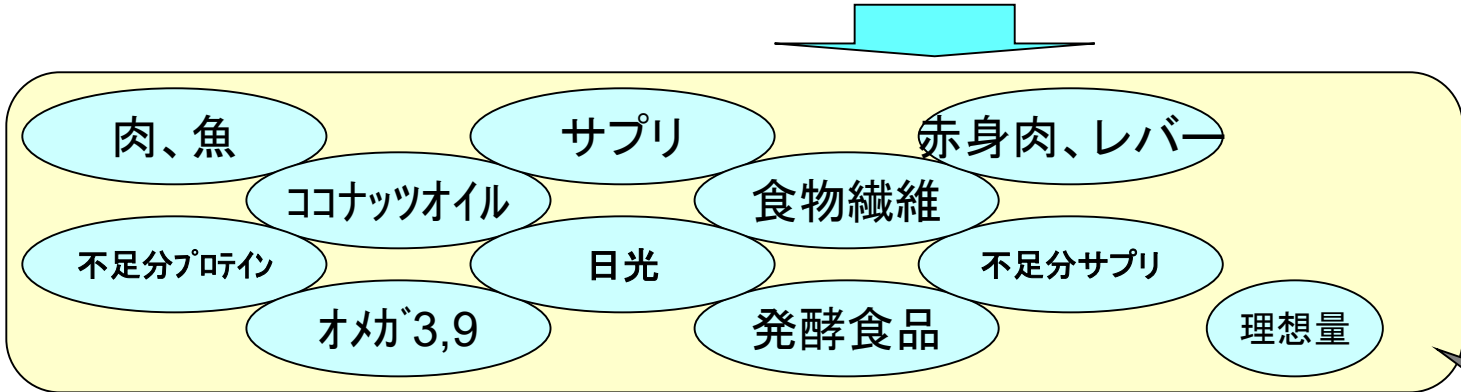
固定した場所で農作物を育て続けるには、肥料が必要不可欠になります。科学肥料の成分は、チッ素、リン酸、カリ、つまり、カルシウム、鉄などのミネラル成分が与えられていないという事です。



普段の食事から体に必要な栄養を取るのが難しい時代が来ています。

まとめ

体が理想的な状態になる
体質が改善される



特に菓子類

悪玉菌

酸化

- ① タンパク質を取る
- ② 質の良い脂質を取る
- ③ ビタミンDを摂取する
- ④ 腸内環境を整える
- ⑤ 女性は鉄 男性は亜鉛
- ⑥ 体にとって理想的な量

⑦ 糖質を控える

みなさまが健康で幸せで
ありますように♥