

2012年  
クイーン倶楽部だより ③ 月号  
第101号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447  
URL <http://www.eco-rice.jp/>  
E-mail [eco-net@nekonet.ne.jp](mailto:eco-net@nekonet.ne.jp)



「お米だけでなく稲からも活用」と、実際に編んだワラジを出して説明



子ども大使が食糧自給率アップのアイデアを発表



小麦・乳・卵を使わないスイーツ初体験

第5期 白藤プロジェクト  
フード・アクション・ニッポン推進本部主催  
**子ども食料セッション**  
米粉スイーツ開発経緯をプレゼンしました!

江東区のヴィーナスフォートで、全国から選ばれた「子ども食料大使」の子供たち12名が食料自給率向上について意見交換をし、提言をまとめました。それぞれの地元に戻った後も、身近なことから食料自給率について考え、訴えていく活動を続けていきます。この会議のティーブレークで、東京家政大生とガトウ専科がコラボして開発した「米粉シュークリーム」「米粉クッキー」をお披露目。開発の経緯について白藤プロジェクトの3名が説明しました。実際に食物アレルギーを抱える子ども大使もおり、興味津々で話を聞いてくれました。「食のバリアフリー」の考えを子ども大使たちにも理解してほしいと願います。

詳しくは <http://syokuryo.jp/kids/ambassador.html>

いよいよアレルギー性鼻炎(花粉症)のシーズンとなってきましたが、花粉症は本当に杉の花粉が引き起こす病気なのでしょうか?アレルギー性鼻炎は、昔は全ての花粉のせいでしたが、今では杉花粉だけが犯人です。杉花粉は山里に最も多いはずですが、花粉症はなぜか大都会の住民に多い病気です。昔から吉野杉、木曾杉といわれるように全国に杉名産地がありました。花粉症はありませんでした。

花粉症は現代に生じた現代病です。現代病には花粉症の他にアトピー、食物アレルギー、クローン病、神経性食欲不振症など急増しています。ついでに糖尿病も気管支喘息もほとんどありませんでした。近年のこれらの病気の増加は本当に花粉が空中に、食物アレルギーでは食物中にアレルギーが増加してきたためなのでしょうか。抗原抗体反応では病気の増加要因を説明するのに無理があります。

説明できるのは漢方理論の陰陽論です。陰陽論とは気候は昼(陽)と夜(陰)から成っていますが、季節は春夏の陽の季節、秋冬は陰の季節があります。陽への切り替りは二月下旬、陰への切り替りは十月です。陽時期の交代期には皮膚と粘膜の病気が発生しやすいです。従って、花粉症とアトピーは季節サイクルが起こせる病気といえます。

私は現代病の増加にストレスが大きく関与していると考えます。花粉症、アトピー、食物アレルギーなどは陽の季節がもたらす病気で、ストレスが後押ししていると考えます。ストレスとは現代の生活そのものです。瞬間風速で走る弾丸列車、鳥のねぐらより高い場所の住居、酷暑に膝かけて寒さをしのぐ仕事部屋、真冬に食べるスイカ・トマトなどの自然遊離生活が視床下部を感かせます。眼の感覚と皮膚感覚の遊離です。病気は自律神経失調です。陽の季節、花粉情報、自律神経の戸惑いなどで花粉症が出来上がっているのです。

こつこつ複雑な病気を一発で治す薬はありません。苦い食べ物で腸を抑え、鼻に負担をかけないようにちり紙でかまます落ちてくる鼻水をハンカチでぬぐうだけにします。風呂水で鼻を洗うのも効きめがあります。過度に鼻をかみ鼻血を出させ、一発で治る薬を塗布しても一時的で、ますます複雑化します。夏も近づくと収まってくるので、過度に注意を払わないようにしてください。ちなみに私は花粉症という病気は存在しません。

ドクター  
中村の  
**健康徒然記**  
その13  
花粉症は自然生活からの遊離が原因だ!



中村 信也(なかもらのぶや)  
医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療の医療薬膳研究の第一人者」として活躍中。