

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

Bota la Vie

Contents

Topics

この夏、マスク熱中症に要注意！
対策のポイントは「ミネラル」

NEW PRODUCT

柿渋と銀イオンで
菌やウイルスをはねのける！

セミナーで人気の料理メニュー

「免疫力を高める料理」

7 月号
2021 Jul.

この夏、マスク熱中症に要注意！ 対策のポイントは「ミネラル」

コロナ禍が続く中、暑い夏を迎えようとしています。毎年この時期になると熱中症になる人が少しずつ増え始めます。感染予防のためのマスク着用が一般化する中で、熱中症のリスクについても考える必要が出てきました。ウイルス対策をしながら熱中症も予防する、その効果的な方法やポイントについてご紹介します。



屋内での熱中症が増加

熱中症と聞くと、屋外で発症するイメージが強いですが、近年では新型コロナウイルスの影響もあり、屋内で起こるケースが増えています。2020年は、およそ6万5千人が熱中症で救急搬送され、そのうち発生場所の4割は「住居」でした。職場や屋内施設も合わせると実に半数以上が屋内の熱中症であり、外出自粛が続いている今年も屋内での発生に注意が必要になりそうです。

室内で起きる熱中症は、一般的に室温の管理や水分不足などが原因とされますが、それ以外にもエアコンのかけすぎや運動不足で体温の調整がうまくできなったり、汗をかきにくい体質、自律神経や栄養バランスの乱れも関係しているとされています。

マスクで体温が上昇する

コロナ禍で必需品となりつつあるマスクにも「熱中症リスクを高める」と懸念する声があります。マスクをしていると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇することが多くの研究からわかっ

ています。

海外では、マスクを着用して5kmのジョギングを行うと、マスクをつけた皮膚部分の温度はマスクなしのときとくらべて1・76度上昇することを明らかにしている研究者もいます。さらに、人間の吐く息は体温と一緒に36〜37度とされていますが、マスクをしていると吐く息と同じくらいの温度の空気を吸い込むことになり、体温調整がさらに難しくなるとも言われています。



栄養でリスクヘッジ

熱中症対策として、まずはこまめな水分補給が大切です。コロナ禍による3密状態などが懸念される場合は別ですが、一般的にはマスクの長時間の着用は避け、運動時などはできるだけ外して熱がこもらないように心がけることが大切です。



栄養面では、体温調整や水分調整に欠かせない「ミネラル」を十分に補給することが効果的です。なかでも「マグネシウム」は、体の表面から熱を逃す働きがあり、体温調節に関わる重要なミネラルです。生野菜をはじめ、豆類や海藻類に多く含まれるマグネシウムは、まさに「天然のエアコン」と言えます。

感染予防のためにも、植物栄養物質が豊富なネギやニンニク、しょうが、わさび、唐辛子などの食品や抗ウイルス作用があるココナッツオイルを日頃から摂ることで、免疫力を高めておくことも大切です。

食や栄養など、自然の力を利用して熱中症やコロナウイルスに負けない免疫力をつけることが対策の一つと言えるのではないのでしょうか。

熱中症対策におすすめの食品

体温調整に必須の「マグネシウム」、体内の水分や塩分を調整する「カリウム」が熱中症対策に必須のミネラルです。

マグネシウムが多い食品

大豆・玄米・納豆・黒ゴマ・ワカメ・ひじきのり・スルメ・干し椎茸・ごぼう・オクラ
モロヘイヤ・バナナ・アボカド・パパイヤ
アーモンド・カシューナッツ



カリウムが多い食品

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・里芋
さつまいも・小松菜・トマト・キャベツ
春菊・バナナ・アボカド・キウイ・柿
メロン・スイカ・真鯛・カツオ



熱中症対策&免疫力サポート製品

細胞に必須のミネラルを補給

熱中症予防に欠かせないカリウムやマグネシウムなどのミネラルをはじめ、健康な体を維持するうえで必須のミネラルが豊富に摂取できる栄養補助食品です。植物由来のミネラルで吸収率にも優れています。



天然の抗菌・抗ウイルス作用

防水、防腐、殺菌力、抗菌効果を持つ柿渋タンニンと、カビ、大腸菌、ウイルス等を不活化する力がある銀イオンを組み合わせた新商品です。アルコールの代わりに、キッチン周りやテーブル、ドアノブ、直接に手や衣服に吹きかけて、菌やウイルスを予防します。



免疫力を高める中鎖脂肪酸

ココナッツオイルに含まれるラウリン酸、カプリル酸、カプリン酸などの中鎖脂肪酸には、抗ウイルス・抗菌作用があることがわかっています。調理に使用しやすい無臭タイプやエネルギー補給に最適なMCTオイルなど、多数の商品をラインナップしています。

「生きる」を支えた 家族の愛と栄養の力。

前号では、血液系の遺伝性疾患で生まれた子どもが、母体からの栄養補給で状態の改善をめざしたケースを紹介しました。しかし病気はその後も一進一退を続け、子どもと家族は不安と闘いながら成長していきます。果たしてどうなったか、続きをみていきましょう。



生後2か月で「重症先天性好中球減少症」と診断された子どもは、母親の母乳からの栄養補給を受けながら、成長していきましました。離乳後は、ポタラポのグリーンやにんじん、ミネラルを食べ物に混ぜて1日何回か飲ませるようにしました。

しかしその間も、ひきつけや発熱、下痢、口内炎などさまざまな症状を経験します。病院から処方されたバクタ（抗生物質）を予防薬として服用し、発熱があると病院で血液検査を受けて、CRP値（炎症反応が起きているときに血液中で上昇

するタンパク質の値）が高いと即入院（1回6日間程度）となるなど、4年間にわたり入院を余儀なくされます。この頃から父親は、4年間の治療で病状が大きく好転しないこともあって一旦、予防薬の服用を中止し、栄養補給だけで状態の改善をめざします。ポタラポの製品や栄養の力をひたすら信じ、家族全員で糖質を控えるなど甘いものは極力とらないようにしました。

それからは、発熱症状こそ時々起き現われますが、不思議なことに血液検査を行うたびに、CRP値があまり上がらないようになります。そして薬をやめて1年6か月、家族の協力もあって、子どもは一度も入院せずにごすことができましたのです。その結果に、家族は食事や栄養の力が働いたと考え、決して「偶然ではない」と思えるようになったといえます。

しかし子どもが成長し、学校生活を経験しはじめた頃から、父親は今後のことを考えて「骨髄移植」を検討します。この間、骨髄移植をするために家族全員が遺伝子型の検査を受けました。結果、すぐ上の子どもと6/6の一致を確認。主治医から「骨髄移植をすれば普通の生活ができる可能性が高い」と説明を受け、8歳のときに移植手術を受けるのです。

骨髄移植後の体調や経過は思った以上に順調で、免疫拒絶など予想された副作用もほとんど見られません。毎月の通院と投薬は1年4か月で終了。現在、経過観察のため毎年1回の通院は欠かせませんが、学校や家での生活は不自由なく過ごしているそうです。子どもは今、16歳になっています。

父親によれば「物心ついた時からポタラポの製品を飲ませていたこともあって、今でも毎日、グリーン、キャロット、オメガミネラルは欠かしたことがない」とのこと。病院との関係は今後も続きますが、骨髄移植が大きな副作用もなくうまく行ったのは、食事や栄養補給が大きな力になったのではないでしょう。栄養療法による免疫力アップは、病気の治療能力や薬の効果を高めます。今回のケースを知って、皆さんもぜひそのことを再認識し、普段からの栄養補給につとめてください。



あきやましんいちろう
秋山 真一郎

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。

免疫力を高める料理



免疫力を高めるためには、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、植物栄養物質をバランスよく摂取することが大切です。免疫力に関係のある食材をバランスよく使った料理を紹介します！



とろろのオープン焼き

きゅうりのチーズケーキ

ささみしめじロール焼き

小ネギのチヂミ

とろろのオープン焼き

材料(2人分)

- 長芋…10cm
- 溶き卵…1個分
- マヨネーズ…大さじ1
- 醤油…小さじ1
- パルメザンチーズ…大さじ2
- 黒の極味…大さじ1

作り方

- 1 長芋は皮を剥いてすりおろしておく。
- 2 ①に残りの材料を全て加え混ぜ合わせる。
- 3 ②を耐熱容器に流し入れて、250度のオーブンで15分位焼く。

小ネギのチヂミ

材料(2人分)

- 米粉…50g
- 卵…1個
- A 水…1/2カップ
- 塩…少々
- 天然だし…大さじ1
- 小ネギ…1/2束
- 人参(千切り)…小1/4本
- かに缶…小1/2
- ごま油…大さじ1

作り方

- 1 Aをよく混ぜ30分ほど休ませる。
- 2 小ネギは12~13cmの長さに切り、人参とほぐした蟹缶は①に合わせる。
- 3 ごま油を入れたフライパンを中火にかけ、ネギを並べてその上から②を流し入れフタをして両面焼く。

韓国たれの材料

- 小ネギ…1/2束小口切り
- 天然だし…大さじ1
- 醤油…大さじ4
- ナチュレハニー…大さじ2
- ごま油…大さじ2
- 白いりごま…大さじ2

きゅうりのチーズケーキ

材料(2人分)

- レーズン…1/4カップ
- ブランデー…適量
- 木綿豆腐…1丁
- きゅうり(薄切り)…適量

作り方

- 1 レーズンはブランデーに漬けて水気をふき取り、耐熱容器の底に並べる。
- 2 沸騰したお湯に豆腐を崩し入れ、再沸騰したらザルに上げ、30分ほど重しをかけた水気を切る。
- 3 ②とAをミキサーにかけ滑らかにし、①に流し入れてきゅうりの輪切りを飾り、200度のオーブンで20分焼く。

- きゅうり…1本
- くず粉…大さじ3
- 白味噌…大さじ1
- A 白ワイン…小さじ2
- レモン汁…大さじ2
- ナチュレオ(ケトレア)…大さじ2
- ナチュレハニー…大さじ2

ささみしめじロール焼き

材料(2人分)

- とりささみ…4本
- しめじ(8等分)…1パック
- 梅肉…小さじ2
- 練りわさび…小さじ1/2
- 塩・こしょう…少々
- 天然だし…大さじ1
- ナチュレオ(ケトレア)…大さじ1

作り方

- 1 ささみは筋を取り半分を開き、サランラップに包みスプーンの裏で厚さ5mmになるまで叩く。
- 2 ①に塩こしょう、天然だし、梅肉、わさびを塗り、しめじを乗せてきつめに巻き、ナチュレオ入れたフライパンで中火で両面5分焼く。