

# パン生活から抜け出し、健康状態を改善。

パンやバスタ、ケーキ、スナック菓子など、精製された小麦粉を使った食品は数多くありますが、それらの摂り過ぎで体に変調をきたすケースは意外に少なくありません。今回は、パンのお店に長年勤めていた女性を感じた体の不調についてです。女性はどのようにやって不調から抜け出すことができたのでしょうか？



都内に住む40代の女性・Mさんは、若い時からパンが好きで、20代の頃はOL生活(事務職)をしながら、週2〜3回手づくりのパン教室に通い「つくる喜びと食べる喜び」を感じる生活を送っていました。

パンをつくる工程に興味があったMさんはある日、大手パンメーカーの店舗がオープンすることを知り転職を決意します。そして27歳の時、めでたくパンのお店に転職すると、ここからさらにパンを食べる機会が多くなりました。

お店の朝は早く、毎朝5時に

は仕事場に出かけたそうです。小麦粉を自分でこねて形を整え、実際に焼きあがるまでの工程に関わりながら、味見をしたり、売れ残ったパンを持ち帰る生活は、Mさんには願ってもないものでした。

ところが勤めて一年ほどしてから、体に異変を感じるようになります。まず、パン粉をこねる両方の手首の内側が痒くなったり、手荒れが目立つようになりました。不思議なことに、同じような症状を持つ人は他に何人もいたそうです。私自身、パン工場の職員健診を行っていま



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。

したが、職員とその家族に糖尿病の割合があまりに多く驚いた経験があります。さらに勤務して5〜6年もすると、Mさんの手はかぶれたようになり、ほかに花粉症や慢性的な頭痛、生理痛、便秘などにも悩まされるようになります。いずれも転職前まではあまり経験したことはありませんでした。とくに頭痛と体のだるさが続いたので、Mさんは病院で診てもらいます。

血液検査やアレルギーチェックなどを行った結果、Mさんは穀類アレルギーであることがわかりました。食物アレルギーの一種で、おそらくパンなど精製された小麦粉を原料とする食品の摂りすぎや、糖質の多い食事が関係していたのではないかと考えられます。その頃、Mさんは同居してい

る母親が病気で人工透析を受けていたこともあり、介護が必要になります。妹さんと交代で行っていたものの「体調の悪さと、母親の病気と向き合う生活がストレスになり、精神的にも気分がすぐれない日が続いた」と打ち明けています。

でもMさん自身は、この段階で自分の不調が「パンの摂り過ぎ」と関係しているとは考えてもいません。仕事はそれからも継続し、Mさんは結局、10年間働いた末に、店が閉店となったのを機に退職します。

しかし精神的なストレスや体調の悪さは、それからもしばらく続きました。そこである日、通っていたヨガ教室の先生に相談したところ、ポタニック・ラボラトリーを紹介されます。

これをきっかけに正常分子栄養学を学びはじめ、体質転換を図っていくのです。通って1ヶ月もすると、Mさんはみるみる健康状態が良くなります。果たしてどんなことに取り組んだのか、その詳細については次号で紹介いたします。(つづく)