



〒263-0043

千葉市稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610

MARIYA

ホームページ <https://mariyaclinic.com/>メール [info@mariyaclinic.com](mailto:info@mariyaclinic.com)

3月は卒園・卒業の月ですね。入学や入社への準備にも忙しいと思います。私達も5人の子供が重なる時には大変でしたが、子供も親が丁寧には世話をしてくれないことを覚悟していたようなところがありました。今は、保育園でおむつ替えや着替えの点検などを親がしなくて良いですね。土曜には3人分の布団を引取り、月曜に乾燥させて返すのは苦労しました。車に入れっ放しの時もありました。熱が出たので、怪我をしたので、と引取りに駆けつけることもありました。小学校に行ってもホツとできず、少年野球の親のノルマは殆ど守れませんでした。末娘が高校に入学するまでの24年間で若さと体力は燃え尽きた感がありました。

5人とも個性があり、多様なので、子育てのコツを掴む余裕もなく、後になって、「こうすれば良かった。ああすれば良かった。」など反省点があつてきました。今はガーデニングが趣味で、草木の管理を楽しんでいます。日光の加減、水の加減、土の質、肥料の加減、剪定の加減、それぞれ全く異なりますが、時間を掛けて様子を見るゆとりがあります。これまでに多くの草木を枯らしながら、痛めながら、学んできました。

昔は失敗をしないようにと注意を払ってききましたが、それに囚われると心が苛立ち、適切な判断もできなくなりします。失敗経験こそ人間を謙虚にします。人や仕事や課題を思い通りに処理しようとすると問題やストレスが溜まります。草木を世話し過ぎると、彼らもストレスを感じるようです。剪定も過ぎてはいけません。肥料も過ぎると根を傷めます。過剰な水も根を腐らせますし、不足すると枯らします。ストレスなく育てると甘い実が実りません。多くのことを自然から学びました。子育ての前に学んでおく時間はなかったですが。

失敗や挫折を覚悟しながら、日々の労苦を楽しみ、夫婦で散歩しお茶を飲む。なんだか、一番贅沢な暮らしのような気がします。そのように過ごせば、まだまだ仕事もできるかもしれません。昨年の妻の大腸がんや脊柱管狭窄症は、そのような生活を示唆するための試金石でした。

アレルギー対応食品の販売を憐ヨーゼフで3月から始めます。良い品を選んでいきます。発送もします。しばらくは試行錯誤です。製品に関するご意見ご要望も願います。利益は出ないようなので、送料の自己負担はご了承ください。これからは、アレルギー対応の料理法や情報なども紹介させていただきます。よろしくお願いいたします。

事務局長 柏崎久雄

## 感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いに協力ください。

### ★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

### ★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

### ★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

## ヨーゼフのキャンペーン

(4月8日(水)正午まで)

ネオ・バイオ・ファイバーS

## 聖書を読む会

3月10日(火)13時40分~14時  
当院待合室にて行います。

\* 新型コロナウイルスの感染が警戒されています。院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。

\* 17日は院長院外健診の為に午後の診療は15時からとなります。

\* 予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けています。

\* ウェブ問診も始まっています。受診時に記入する問診票を事前入力できます。共に、ホームページより申し込んでください。

\* 4月から小学生となるお子さんとで麻疹風疹混合ワクチンの2回目をまだ接種していない方は3月末までにお越しください。ヒブワクチンは供給不足のため、お電話で在庫をご確認の上来院して下さい。

\* 病児保育のご利用には施設ごとの事前登録が必要です。書類を事前記入の上、お時間に余裕をもってご来所下さい。事前登録の対応は、平日8時半~11時・15時~16時(土曜日は事前に要連絡)です。書類は、ノアホームページからのダウンロードか、当院1階受付で配布しています。

\* 栄養指導を前日までにご連絡がなくキャンセルした場合、2000円(税別)のキャンセル料が掛かります。

\* 憐ヨーゼフでは、アレルギー対応食品販売を3月より始めます。ご要望ご質問などございましたら管理栄養士にお伝えください。

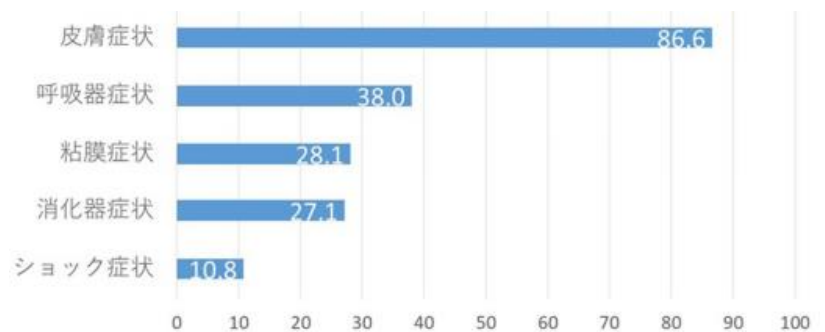
## 《 アレルギー対応食品 》

食物アレルギーの人が増えています。乳幼児期では、未だ消化酵素や腸壁が安定しないのに、離乳を急ぎ過ぎて摂取させてしまった場合があります。消費者庁による平成30年度「食物アレルギーに関連する食品表示に関する研究事業」報告書の「年齢別原因食物」は表1の通りです。卵のアレルギーが加齢により減っているのは、消化酵素が増えているからであろうと思われます。牛乳のアレルギーが減っているのは、それに気が付いて摂取を控えているからでしょう。ところが、小麦・木の実・甲殻類・果物のアレルギーが増えているのは、アレルギー検査による適切な対応がされていない結果であると思われます。

**表1 年齢別原因食物（粗集計）**

	0歳 (1530)	1,2歳 (1364)	3-6歳 (1013)	7-17歳 (714)	≧18歳 (230)
1	鶏卵 55.3%	鶏卵 38.3%	牛乳 20.6%	鶏卵 16.4%	小麦 19.1%
2	牛乳 27.6%	牛乳 23.1%	鶏卵 18.9%	牛乳 15.7%	甲殻類 15.7%
3	小麦 12.2%	小麦 8.3%	木の実類 18.3%	木の実類 12.9%	魚類 10.0%
4		木の実類 7.9%	小麦 10.8%	果物類/落花生 10.5%	果物類 8.7%
5		魚卵 7.4%	落花生 10.7%		大豆 7.4%
小計	95.1%	85.0%	79.3%	66.0%	60.9%

症状としては皮膚症状が多いのですが、呼吸器症状・粘膜症状・消化器症状はアレルギーによるものとして認識しづらく、ショック症状に至ってしまうのかもしれない。特に木の実や果物については、日常生活においての原因特定は難しいでしょう。何らかの症状が現れたら、速やかに診察を受け、アレルギー検査をすることが必要です。



**図3 誘発症状**

表4を見ると、食品表示ミスによる誤食がありますが、実際には表示義務のないものも含まれており、アレルギーが微量でも起こりうるということが看過されてきたことも否めません。また、アレルギーに対する認識が甘い保護者も実際には多くいるようです。

**表4 表示ミスによる誤食例の内訳**

原因食物	度数	割合
○ 牛乳	38	30.4
○ 鶏卵	32	25.6
○ 小麦	21	16.8
○ 落花生	10	8.0
○ クルミ	10	8.0
○ エビ	4	3.2
○ そば	3	2.4
○ 大豆	1	0.8
○ キウイフルーツ	1	0.8
○ カキ(貝)	1	0.8
○ カシューナッツ	1	0.8
○ トリニク	1	0.8
○ バナナ	1	0.8
○ ビールコウボ	1	0.8

マリヤ・クリニックで懸念していることは、症状としては現れづらい遅延型アレルギー-IgG への対応です。厚労省の報告では、一般的に知られるIgEアレルギーだけでなく、遅延型アレルギーも説明されていますが、実際の対応はIgEアレルギーにしかされておらず、検査も出来ていない状況です。アレルギーとして認定されていながら、検査も治療も行われていないことは大きな問題です。私達は、IgGアレルギーが神経や感情に影響を及ぼすと懸念しています。その検査と治療、そして回復の結果は未だ統計的には十分まとまっていますが、IgEアレルギーと同様、検査をお勧めしています。血液を採取しアメリカに検体を送っています。

### 〔栄養の補給〕

アレルギーの方の栄養補給は非常に重要です。アレルギーを抑える免疫系の強化の為にも、腸壁や皮膚などの再生にもタンパク質の十分な補給は必須です。不飽和脂肪酸、特にn-3系脂肪酸(α-リノレン酸、EPA、DHAなど)は、皮脂を作りバリア機能を保持のためにも大事な栄養素ですが、意識的に摂らなければ補給できません。貧血の人が多くもわかっています。亜鉛やビタミンも不足しがちです。詳細は『新・栄養医学ガイドブック』をご覧ください。要するに、アレルギーの人は、栄養の必要量が多いので、意識的にアレルギーにならない食品を選んで十分に摂取することが必要なのです。

こう説明するとハンデを背負っていると思う方もいるでしょうが、院長も子供の頃は下痢がひどくて栄養も不十分で髪の毛を「赤毛の一本並び」などと言われていたそうです。その後も低血糖症になり、また骨も脆く、骨密度が70%以下の時もありました。それがもって、栄養医学に必死になったのです。体調不良だった人は、管理栄養士や看護師、そして医師になることを願う人も多いようです。

● タンパク質の補給

食物アレルギーを起こすのは基本的にタンパク質です。主なアレルゲン(アレルギー原因物質)は卵・牛乳・小麦がトップ3ですが、炭水化物と思われる小麦にも約10.8%はタンパク質が含まれているのです(炭水化物は約72%)。米はタンパク質6.8%(炭水化物74.3%)ですが、比較的アレルゲンになりづらいのです。牛乳は水分が多く、タンパク質は3%台で炭水化物は4%台ですが、アレルゲンとなり易い性質を持っています。卵も水分が多くてタンパク質は12%、炭水化物0.3%、脂質10%です。

体重の千分の1のタンパク質を摂らなければならないのですが、それは水分や炭水化物を除いた純粋な量です。成長期の場合は更に十分なタンパク質が必要なので、これに匹敵する十分な量のタンパク質を摂取しなければなりません。そしてエネルギー源としての炭水化物も必要なのです。

一般的に、アレルゲンとなる物の代替食品は、小麦の代わりには、米・粟(あわ)・きび・ホワイトソルガム(きびの仲間で食感が麦に似ている)・ひえ・とうもろこし・イモ類等です。右の表を見て、タンパク質の十分な補給を心掛けてください。

食事を美味しくすることと味覚を楽しむことは人間としての大事な要素なので、アレルギーだからといってその点を疎かにすると、健全な心身の成長を阻害するかもしれません。

㈱ヨーゼフでは、食物アレルギーに対応した食品の販売を3月から始めます。まずは、次のページの製品を取り扱いますので、ご覧ください。

試食してみると、小麦とは微妙に食感が異なります。料理法によっても違います。米粉の方が美味しい物もあり、小麦と食感が似ているのがホワイトソルガムです。

実際には、他の食材やお弁当を用意するのに手間が掛かるので、冷凍食品や調理済み食品を多く取り入れてみました。人によって好き嫌いがあるので、試してみるしかないようです。

お菓子やアイスクリームも揃えました。特に子供達には好評でしょう。アレルギー以外の人に比べて食べる量が少ないのでは困りますからね。

これからも、新製品を探し回ります。皆様のご紹介もよろしくお願い致します。

殆ど利益が出ないので、税別3万円以上の購入で送料負担無しとさせていただきます。申し訳ありません。

食品成分	エネルギー kcal	水分 g	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g
可食部100gあたりの成分量						
玄米	353	14.9	6.8	2.7	74.3	3
精白米/うるち米	358	14.9	6.1	0.9	77.6	0.5
そば粉/全層粉	361	13.5	12	3.1	69.6	4.3
とうもろこし/玄穀/黄色種	350	14.5	8.6	5	70.6	9
はとむぎ/精白粒	360	13	13.3	1.3	72.2	0.6
ひえ/精白粒	366	12.9	9.4	3.3	73.2	4.3
ライムぎ/全粒粉	334	12.5	12.7	2.7	70.7	13.3
きくいも/塊茎、生	35	81.7	1.9	0.4	14.7	1.9
こんにゃく/精粉	177	6	3	0.1	85.3	79.9
さつまいも/塊根、皮むぎ、生	134	65.6	1.2	0.2	31.9	2.2
じゃがいも/塊茎、生	76	79.8	1.8	0.1	17.3	8.9
ながいも/いちょういも/塊根、生	108	71.1	4.5	0.5	22.6	1.4
黒砂糖	356	4.4	1.7	Tr	90.3	(0)
上白糖	384	0.7	(0)	(0)	99.3	(0)
あずき/全粒、乾	343	14.2	20.8	2	59.6	24.8
いんげんまめ/全粒、乾	339	15.3	22.1	2.5	56.4	19.6
えんどう/全粒/青えんどう/乾	352	13.4	21.7	2.3	60.4	17.4
そらまめ/全粒、乾	348	13.3	26	2	55.9	9.3
だいず/全粒/国産/黄大豆/乾	422	12.4	33.8	20	29.5	21.5
ひよこまめ/全粒、乾	374	10.4	20	5.2	61.5	16.3
らいまめ/全粒、乾	351	11.7	21.9	1.8	60.8	19.6
レンズまめ/全粒、乾	352	12	23.2	1.5	60.7	16.7
ココナッツパウダー	668	2.5	6.1	66	23.7	14.1
ごま/乾	586	4.7	19.8	54	16.5	10.8
ピスタチオ/炒り、味付け	615	2.2	17.4	56	20.9	9.2
ひまわり/フライ、味付け	611	2.6	20.1	56	17.2	6.9
ヘーゼルナッツ/フライ、味付け	684	1	13.6	69	13.9	7.4
マカダミアナッツ/炒り、味付け	720	1.3	8.3	77	12.2	6.2
らっかせい/乾、大粒種	560	6	25.2	47	19.4	8.5
キウイフルーツ/緑肉種、生	53	84.7	1	0.1	13.5	2.5
バナナ/生	86	75.4	1.1	0.2	22.5	1.1
りんご/皮つき、生	61	83.1	0.2	0.3	16.2	1.9
しろさけ/イクラ	272	48.4	32.6	16	0.2	(0)
きはだ/生	112	74	24.3	1	Tr	(0)
あまえび/生	98	78.2	19.8	1.5	0.1	(0)
ずわいがに/生	63	84	13.9	0.4	0.1	(0)
鶏卵/全卵/生	151	76.1	12.3	10	0.3	(0)
普通牛乳	67	87.4	3.3	3.8	4.8	(0)



<b>穀類(粉末)</b>		<b>カレー・シチュー・スープ</b>	
国産米粉	¥410	シチューミクス<クリーム>粉末タイプ	¥400
ホワイトソルガム(粉末)	¥486	かぼちゃスープ	¥378
あわ粉	¥432	コーンスープ	¥324
ひえ粉	¥464	野菜と玄米でつくった甘いスープ	¥350
きび粉	¥432	とうもろこしのスープ	¥324
さごやし粉	¥432	トマトのスープ	¥324
有機栽培キャロブパウダー	¥389	かぼちゃのスープ	¥324
タピオカ粉	¥432	ホワイトソース	¥464
お野菜パウダーかぼちゃ	¥1,296	コーンのポタージュ	¥346
北海道産とうもろこし粉	¥864	<b>冷凍食品</b>	
<b>麺類</b>		とろけるホワイトグラタン	¥430
グルテンフリー三穀 de パスタ	¥378	とろけるカレーグラタン	¥430
あわめん	¥437	まんまるおさつコロッケ	¥756
ひえめん	¥437	まんまるじゃがいもとひじきコロッケ	¥756
きびめん	¥437	白身魚フライ	¥551
ハローキティビーフンお米のめん	¥162	チキンナゲット	¥646
ライスバスタ	¥324	若鶏もも唐揚げ	¥754
カバーチェ	¥432	米粉の皮で包んだ肉餃子RGN	¥756
お米とコーンのパスタ マカロニ	¥518	くり~みいなコロッケ	¥756
ライスヌードル塩味野菜たっぷりタンメン風	¥432	卵・乳を使わないオムライス	¥518
おこめカレーうどん	¥540	<b>その他加工品</b>	
<b>お米パン</b>		A-Label 鮭ふりかけ	¥216
米ベーカリー食パン	¥756	A-Label おかかふりかけ	¥216
米ベーカリーコロシ	¥454	<b>お菓子類</b>	
米ベーカリークープ	¥486	お米とコーンのナチュラルクラッカー	¥410
米ベーカリーパンズ	¥486	かぼちゃせんべい	¥238
米ベーカリーピザクラフト	¥538	にんじんせんべい	¥238
米ベーカリーぶどうパン	¥778	ポテトほうれん草のおせんべい	¥238
米ベーカリーサンドイッチパン	¥367	ソフトな小魚せん	¥238
みんなの食卓 米粉のパンケーキメープル	¥454	のりわかめせんべい	¥238
米ベーカリー生パン粉	¥378	ひえコロコロ	¥302
<b>だし</b>		とうもろこしチップス	¥259
にんべん 四穀つゆ	¥378	おやさいぼーるさつまいも	¥270
<b>その他調味料</b>		おやさいぼーるかぼちゃ	¥270
1歳からのハンバーグソース 200g	¥324	おやさいぼーるとうもろこし	¥270
1歳からの好みソース 200g	¥324	おやさいりんぐほうれん草&かぼちゃ	¥270
有機栽培完熟トマト使用 トマトケチャップ	¥367	おやさいりんぐトマト&にんじん	¥270
やさしさブレンドウスターソース	¥227	おやさいりんぐにんじん&かぼちゃ	¥270
やさしさブレントんかつソース	¥227	野菜入りソフトおせんべい	¥270
やさしさブレンド中濃ソース	¥227	<b>製菓材料・ミックス粉</b>	
焼き肉のたれ	¥648	おこめの無糖パンケーキミックス	¥518
卵を使わない自然派仕立てじょべジタブルネーズ	¥484	おこめで作ったお好み焼き粉	¥605
<b>レトルト</b>		おこめの天ぷら粉	¥497
いっしょがいいね 野菜入りハンバーグブラウンソース	¥259	バック de 蒸しパン食事パンタイプ	¥270
いっしょがいいね プチミート トマト味	¥259	グルテンフリーセルフ・レイジング・フラワー	¥734
MSミートソース	¥346	エッグリプレーサー	¥702
いっしょがいいねブラウンソース	¥238	乳製品を使っていない豆乳入りホイップ	¥238
卵・小麦・乳を使用していないおもしろおでん	¥432	<b>アイスクリーム</b>	
<b>カレー・シチュー・スープ</b>		豆乳アイス soy バニラ	¥216
やさいかレー	¥346	豆乳アイス soy チョコ	¥216
エスビーカレーの王子さまルウタイプ	¥216	豆乳アイス soy いちご	¥216
パーモントカレー<中辛>粉末タイプ	¥400	<b>その他</b>	
完熟トマトのハヤシライスソース	¥400	私のとろ~りとろけるヴィーガンシュレド	¥378

《 診 療 時 間 》

月曜～金曜 (午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～5 時 10 分)

土曜 (午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～4 時半)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)