



〒263-0043
 千葉県稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610
 ホームページ <http://mariyaclinic.com/> メール info@mariyaclinic.com

今月は世界旅行を続けている管理栄養士の末娘からのレポートです。

初めまして、柏崎家の末娘の聖来です。大好きだった会社を退社し、海外で生活して2年半になりました。今までアレルギーに無縁だった私ですが、イタリアを訪ねた際に発症したグルテンアレルギーをきっかけに今では99%グルテンフリーの食生活を実践しています。また、今年3月に父の勧めで行ったIgG(遅延型アレルギー)検査で、小さい頃から大好物だった「卵」と「乳製品」に振り切れるほどの反応があることが判明し、今は卵と乳製品もできるだけ控える食生活を送っています。私はヴィーガンではありませんし、焼肉もしゃぶしゃぶも大好きですが、海外では好んで肉は食べません。ただ魚は好きなので、分類するとすれば、行き着くところは魚を食べるヴィーガン、いわゆるペストヴィーガンというところでしょうか。

疲れがとれにくい、理由の分からない頭痛や腹痛、頭に霧がかかったような感覚、そんな日常の「気になるけれど大した事ない症状」が長く続いていました。グルテンフリー、エッグフリー、デイリーフリーを実践してから、毎日のように起こっていた低血糖の症状、頭がボーっとするような感覚(ブレインフォグ)、ニキビ、がスパッと無くなり、いくら食べても体重が増えない体質になりました。食べられるものが狭まっているように、自分にとって不必要なものが明確になったと感じています。IgGは症状が食後24〜48時間後に出ることが多く、多くの人が気づきにくいアレルギーとされています。また、普段よく食べるもの、大好物なものもIgGになりやすく、原因が分からないけれど長く続く体調不良がある方は、一度検査されることをとてもおすすめします。健康は自分の身体を知ることからだと実感しました。検査の機会を与えてくれた事務長の父には感謝しています。

本文に挙げたベジタリアンですが、欧州の多くの国々では国民の約10%がベジタリアンもしくはヴィーガンと報告されています。また、動物愛護や畜産が環境破壊につながるという考えから、イギリスの若い世代(8〜16歳)の44%が、ほとんど肉や乳製品を食べないようにしているという調査結果が発表されました。海外ではどのような食生活が展開されているのか本文でご紹介いたします。ご覧頂きますと幸いです。

(バルト三国から) 柏崎聖来

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

(11月8日(金)午前まで)

へム鉄、亜鉛、セレノア、
イソフラボン

聖書を読む会

10月15日(火)13時40分〜2時
 当院待合室にて行います。

- * インフルエンザの予防接種が10月から始まります。流行している時に予防接種の希望が多い為に今年から接種時期によって料金を変えることになりました。また、土曜に接種希望が多い為に、土曜の料金も高くなりました。案内をご確認の上、早めにおいでください。
- * 10月、11月には土曜日には乳児検診・特定健診は行いません。平日ないし12月以降においでください。
- * 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性は、市町村から発行のクーポン券で風疹抗体検査が無料で受けられます。クーポン券をご持参の上、受付時間内にご来院下さい。
- * 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)キャンセル料が掛かります。また、予約枠と予約時間が一部変更となっています。ご注意ください。
- * ㈱ヨーゼフが販売するサプリメントは軽減税率対象の為、8%のままで。10月から送料無料の基準が税込計算から税抜計算額に変わります。

1. オーガニック

海外のスーパーに足を運ぶと、至る所に緑色の棚がありますが、よく見てみると、“**BIO**” 表記が付いています。**BIO** とはオーガニック（有機栽培）のことですね。オーガニックと聞くと、食品だけと思いがちですが、ボディクリームから歯磨き粉、石鹸、衣服用洗剤まで幅広く展開されています。では、どういふものをオーガニックと呼ぶのでしょうか。ドイツ国家認定証の“**BIO**”（正式名称は **Bio-siegel**）の基準を見てみましょう。

野菜であれば、農薬や化学肥料を使用しないこと、3年間以上基準を満たした土で栽培していることが基準とされています。肉や卵であれば、家畜をなるべく自然に近い状態で育てること、ホルモン強化剤や抗生物質などの人工的なものを注入しないこと、オーガニックの餌を与えて育てることが基準とされています。ボディクリームや洗剤なども合成添加物や保存料、着色料を使用せず加工されることが基準とされています。

日本では有機 **JAS** 規格がありますが、数が非常に少なくスーパーで見つけるのは難しくないでしょうか。また有機 **JAS** 規格を取得していなくとも、チラシ広告や商品説明には『オーガニック』『無農薬』と表示することに規制がないことから、どれが本当にオーガニックなのか判断が難しいところです。

さて、フランス政府が発表した調査では、国民1人あたりの農薬使用量が、世界1位がアメリカ、3位がフランス、そして2位が日本と発表されています。高温多湿な気候で害虫や天災なども圧倒的に多い土地柄を考慮したとしても、日本がこんなにも農薬大国と言われている現状に私自身も驚きました。一般の食品、製品と比較して値段は2倍から高いものでは5倍ほどですが、健康意識の高い人たちは進んでオーガニック食品・製品を選択する人が多いです。



左：オーガニックコーナー（キプロス共和国）
中：オーガニックスパイス（クロアチア）
右：オーガニックコーナーのトマト缶（アルバニア）

海外のスーパーマーケットでは、何から何まで **BIO**（オーガニック）食品で揃います！

2. デイリーフリー（乳製品不使用）

英語でデイリー（Dairy）は乳製品、フリー（Free）は不使用のことです。ヨーグルトや牛乳、チーズなどの乳製品を一切使用しない食品のことを指します。『牛乳を飲んだ後、お腹がゆるくなる』そんな経験がある人はいませんか？ラクトース（乳糖）不耐症やお腹に不調を感じる人が積極的に行っているのがデイリーフリーの食事法。乳製品が一切含まれていないケーキやクッキーが展開されており、大豆ヨーグルトやココナッツミルクで作ったチーズなども人気の食品です。個人的にお気に入りなのが、炒ったアーモンドで作ったミルク、大豆で作られたギリシャ風ヨーグルトです。さっぱりとした味わいながらも、自然な甘さと素材の味が感じられます。



左：ラクトース（乳糖）不使用のミルク（イギリス）
中：乳不使用！大豆で作られたギリシャ風ヨーグルト（スペイン）
右：炒った香ばしさがなんとも言えないアーモンドミルク（アイルランド）

3. ベジタリアン

こちらは有名ですね。すべての肉や魚介類などの食品を摂らず、野菜やイモ類、大豆食品を中心に摂る食事法を実践する人たちのことを指します。単語の音の響きから、“**Vegetables**”（野菜）が語源では

ないかとイメージされる方も多いかと思いますが、「健全な、新鮮な、元気のある」という意味のラテン語 “Vegetus”が由来となっています。ベジタリアンの中には、植物性食品に加えて魚やシーフードを摂るペスト・ベジタリアンを実践している人も少なくありません。

4. ヴィーガン

すべての肉、魚介類に加えて、卵、乳製品、はちみつなど動物性食品を摂らない食事法を実践する人たちのことを指します。ヴィーガンの中には、革製品や毛皮などの動物製品を一切使わない人もいます。一般的にヴィーガンは、B12が不足しやすいと言われているため、冷蔵保存のビタミンB12の舌下ドロップやB12のサプリメントを日々摂ることを推奨されています。ヴィーガンになる理由は千差万別。私の身近な友人にも50人ほどヴィーガンがいますが、①動物愛護のため、②地球エコのため、③健康のためという理由順に多いです。



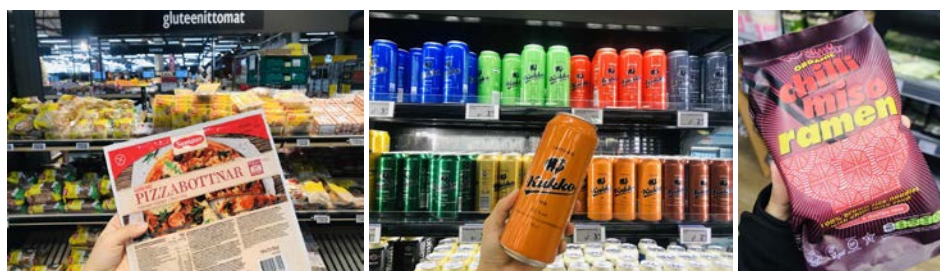
左：大豆で作られたヴィーガン肉。タンパク質をしっかり摂れて味もバッチリ（オーストリア）
中：ヴィーガン・グルテンフリーマヨネーズ。卵と乳が不使用とは思えないほど美味しい（イギリス）
右：ヴィーガンボディオイル。私の使うアーモンドボディオイルもヴィーガンです（イギリス）

5. 学食にもヴィーガン

日本ではまだ聞き慣れないヴィーガンという言葉ですが、海外ではヴィーガン食品、ヴィーガンレストランが大流行しています。街を歩けば、簡単にヴィーガンレストランが見つかりますし、大手スーパーではヴィーガンコーナーが必ず見つかります。料理のレパートリーや味は、ヨーロッパの西側に行くほど増え、美味しくなっていくという感触です。実際に、欧州の大学ランキング3位を誇るアイルランドのトリニティ大学の学食を訪ねてみると、完璧にアレルギー食・健康食の対応がされていました。フィンランドのヘルシンキ大学の学食でも、当たり前のように食の区分がされています。ヴィーガンになる理由を簡単にお話しましたが、いわゆる”流行り”で実践している人を除きますと、非常に奥が深いものです。本文では長くなりすぎてしまうので割愛しますが、興味ある方は、英文ですがこちらを参照下さい。(https://www.vegansociety.com/news/media/statistics)

6. グルテンフリー

日本では、プロテニスプレーヤーとしても有名なノバク・ジョコビッチ選手の本で話題になりましたね。グルテンとは小麦やライ麦、大麦に含まれているタンパク質（厳密にはタンパク質の一種）のことを言います。もともとグルテンフリーは、グルテンを摂ることで自己免疫疾患を起こす病気『セリアック症』の人の食事療法として実践されてきたものでしたが、今では”より健康に、よりキレイになるための食事法の一つ”という認識が強くなります。「グルテンを抜いた方が、1日中エネルギーが続くの」、「お腹が張るから、グルテンを食べないようにしているの」、私の周りにはそんな友人が多くいます。



左：全てグルテンフリーのパンコーナー。その数なんと50種類！（フィンランド）
中：オリジナルビールは全てグルテンフリー（フィンランド）
右：グルテンフリーラーメン。日本食もほとんどグルテンフリーで揃います（イギリス）

7. 海外で広がるグルテンフリー

日本ではまだ知名度が低く、ほとんどグルテンフリー食品が普及していません。一方海外ではどうでしょうか。中央・東南アジア、アラブ諸国、東欧（バルカン半島）では日本と同様、『グルテンって何?』ということが多々ありますが、アメリカ、西ヨーロッパ、特にイギリスに行くと、当たり前のようにグルテンフリーメニューがレストランにはあり、スーパーにはグルテンフリー食品が何メートルもの棚でラインナップされています。前述しました学食でも、ヴィーガン食に加えて、もちろんグルテンフリー食もラインナップされています。ピザチェーンのドミノピザやピザハットも海外では、無料でグルテンフリーの生地に変更可能です。グルテンフリー大国のフィンランドでは、マクドナルドでも、グルテンフリーバンズ（ハンバーガーのパン）が選べるようになっています。



左：300種類はあるグルテンフリーセクション（イギリス）
中：フィンランド初！グルテンフリー食品だけを販売する専門店（フィンランド）※取材済み
右：グルテンフリー&ヴィーガン（肉・卵・乳製品不使用）インディアン&タイカレー（白）

8. 所見

ここまで読んで頂き、どうもありがとうございました。海外のヘルシー食事情について少しでもイメージができましたでしょうか。母のがんが判明した際に4ヶ月ほど日本に滞在しましたが、日常の食品を大きく変えました。野菜は、無農薬もしくは低農薬のもの、卵は平飼い卵、鶏肉はホルモン注射や抗生物質を与えないで育てられたものにするだけ切り替え、毎日の食事はもちろんグルテンフリーです。無農薬野菜は高く値段がつきますが、よく洗って皮ごと調理することで栄養価の高い皮表面の部分なども使うなど、食品を大切に使うようになりました。”全てオーガニック”、”全てグルテンフリー”と考えると難しいですが、”できる範囲でやる”のがいいのかなという事を学びました。母のがん治療中には沢山の患者様からの温かいメッセージに母も本当に励まされていました。この場を借りて、私からもお礼させていただきます。ありがとうございました。少しでも皆様の興味が湧くようなお話ができていれば幸いです。これからも時々、記事を書くように頼まれていますので、よろしくお祈りします。

参考文献

-EU Regulation on organic production and labelling of organic products.
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:32007R0834&from=EN>
Guidelines on imports of organic products into the EU
https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organics-glance_en
-STATISTICAL DATA ON PESTICIDES by French Senate
<http://www.senat.fr/rap/l02-215-2/l02-215-239.html>
-The Vegan society Statistics
<https://www.vegansociety.com/news/media/statistics>

＜診療時間＞（2月から下線部変更）

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）