

お肉は今日は牛肉、明日は豚肉、その次は鶏肉というように肉の種類を変えながら食べることができます。お魚も同じで、タイ、マグロ、サバ、エビ、カニ、サンマなど旬ごとにさまざまな種類が登場するので、食事を楽しみながらタンパク質メニューにバリエーションをもたせることが出来ます。

肉類や魚類をお勧めするにはもう一つ理由があります。私たちの体を構成しているのは動物性タンパク質です。植物性タンパク質の大豆も動物性タンパク質のお肉も、体の中で消化・吸収されてアミノ酸レベルになれば同じようですが、実は動物性タンパク質の方が人間のタンパク質に近いため、体内に吸収しやすいのです。

また、人の体に必要なアミノ酸も、動物性タンパク質の方が多く含まれています。したがって、植物性タンパク質より動物性タンパク質の肉類や魚類を摂る方が効率がいいのです。

そして、植物性タンパク質のなかでも小麦に含まれる「グルテン」は、アレルギーになりやすく腸の環境を悪化させて免疫システムをダウンさせ、花粉症をはじめとするさまざまなアレルギー疾患を起す可能性があります。乳製品に含まれるカゼインとグルテンとを除去する「GFCDFグルテンフリー・カゼリンフリー・ダイエツト」は、花粉症治療にとって有効な方法です。

【良質な脂質は健康に不可欠】

オースモレキュラー療法においては、脂質も重要な要素です。特に花粉症などアレルギー症状の改善には不可欠です。脂質は細胞膜の原料となり、脂肪酸として細胞の形や柔軟性を決めるという重要な役割を担っています。細胞膜の質は、細胞の内と外との栄養や酵素、情報などのスムーズな交換の決め手となります。つまり、細胞の機能は脂質で決めるといっても言い過ぎではありません。

オースモレキュラーは栄養療法ですから、続けることで全身の体調がどんどん整ってきます。こうして体調が変われば、秋や来年の花粉シーズンももう症状に悩むことはないはず。長年、お世話になってきた抗アレルギー剤や、ステロイドの点鼻薬・点眼薬ともお別れです。

【糖質を控える】



糖質制限はまず小麦から、糖による害から体を守るには、糖質を摂取して、糖濃度を上げないようにすることが一番の対策です。

日本人の多くは、主食として白米やパン、麺類をよく食べます。さらに、コンビニに行けば美味しそうなスイーツ類やスナック菓子が豊富に並び、コーヒーやコーラ、ジュースなどの自動販売機も街に溢れています。ついつい手が伸びるこれらすべてに糖質が含まれています。

また、健康のためにとスムージーやスポーツドリンク、栄養ドリンクなどを飲んでいる人もいますが、そこにも糖質は入っています。美容にいいといわれる果実も吸収が良く血糖値を跳ね上げる果糖の宝庫。私たちのまわりには糖質の誘惑でいっぱいです。これらすべてを「今日からやめてください」とこのように言っても実行するのは難しいと思います。徐々に減らして、最終的にゼロを目指すようにしましょう。真っ先にカットして欲しいのは小麦の多い食品です。小麦に含まれるグルテンというタンパク質は、腸の大敵。腸内環境を悪化させて、花粉症などのアレルギー疾患の原因になります。小麦は、パン、パスタ、ラーメン、うどん、ピザなどの他、お好み焼きやもんじゃ焼き、たこ焼きなどのいわゆる「粉物」、餃子の皮や中華まん、皮、ケーキやクッキーなどの洋菓子にも使用されています。

こしてみると、私たちは無意識のうちに沢山の小麦を摂取しています。完全なグルテンフリーは難しくても、意識的に小麦製品を控えるように心がけてください。

また、紅茶やコーヒーに砂糖やミルクを入れる習慣のある人は、今日からストレートやブラックに切り替えて下さい。コーラやジュース、スポーツドリンクなどの糖質の入った清涼飲料水もカットしやすいところです。

最近では、さまざまなミネラルウォーターや無糖の炭酸水が売られていますから、切り替えるのは難しくありません。シュガーフリーやシュガーカットであっても、麦芽糖や乳糖を原料としてつくられる人工甘味料などの糖質が入っていれば意味がありません。成分表示を見る時は、「カロリー」ではなく「糖質」に着目してください。こうして、小麦製品と飲み物からの糖質を除去したら、次はご飯です。半膳にするとか、1日3回食べていたものを2回にするなど、徐々に減らしていく、最終的にゼロを目指すのが理想です。

「ご飯を完全にやめることができない」というようなごはん好きの人は、食べる順番を工夫してください。炭水化物よりも野菜やキノコ類、海藻などの繊維質や脂質やタンパク質を先に食べた方が、血糖値の上昇がゆるやかになることがわかっています。まず、おかずをしっかりと先に食べましょう。

また、ゆっくり噛んで食べることも大切です。食べる順番を工夫したりゆっくり時間をかけて食べることで、血糖のピークを抑制したり、持続時間を短縮したりすることが出来ます。また、炭水化物には食物繊維も含まれているので、その分の食物繊維を、野菜を沢山食べたり、サプリメントを利用するなどして補うように心掛けて下さい。