

店頭から
「こんにちば」

第 106 回

人にはよくて自分には合わない場合も——
食べないと分からないことが…

健康ブームが続き、ハーブや香辛料を含有する健康食品が、話題に。
ただ、中には自分には合わないものもあるので、ご注意ください。

ある葉で症状が…

東南アジアなどでは、さまざまな種類の香辛料を料理に使います。“香辛料は辛い=カーツとなって顔が赤くなる”というイメージがありますが、これは血管を拡張させ、血流を一時的によくする作用によるものです。

タイへ旅行に行ったとき、現地ではハーブの葉っぱに包んで食べる料理がいろいろあるので、早速、食べてみました。

ところが、食べると口びるがシビれてくるのでした。

何故、そうした症状が出るのか、起こるのか、分からなかったものです。

食べた食材を思い出しながら、ある葉っぱが原因と分かるまでに、時間が少しかかりました。

暑い国には、地元の食材で、うまく暑さをしのげる食文化があるのですね。

温帯地方に住んでいる私たちには、ちょっと刺激が強すぎるものもあるのでしょうか。

上記のように血管を拡張させる

作用を期待して、ヒハツを健康食品にした製品があります。

紅斑がおさまる

糖尿と高血圧の持病のある50歳代の男性。コタラヒムブツ含有の健康食品で調子がいいので、今度は血流をよくし、血栓を防ぎたいから、このヒハツに期待を込めて、のみ始めました。

ヒハツは、ロングペッパーという別名を持つ香辛料の一種です。

強力な作用はないにもかかわらず、この男性は全身にかゆみをとまなう紅斑が発症しました。

ビックリして皮膚科へ行ったら、「何かいつもと違うものを、のんだり、食べたりしましたか？」と聴かれたそうです。

その健康食品が原因のようだからと、のむのを止めたところ、その紅斑はおさまりました。

遠ざける知恵が大切

どのような食べものが、どういう人に、どのような作用をもたらすかは、経験してみないと分からないものです。

実際、他の人には何ともない果物のマンゴーは、私には強烈なアレルギー反応を起こさせます。

中には、貝の牡蠣を食べると、ひどい胃痛と下痢を起こす人もいるのです。

アーモンドで喘息を起こす人も。

実は、その食べ物が悪いわけではありません。

ご自分のからだで体験して、体質に合わないものを、自分から遠ざけるしか、方法はなさそうです。

デパートの地下の果物売り場に行くと、高級なマンゴーが並んでいます。

ただ、私の場合は、「見るのも怖い」と小走りで、その場を去るようにしているのです。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ

宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

「くれぐれも衛生にはご留意してください」

