

アレルギー・湿疹・乾癬・掌蹠膿疱症の方の食事注意点

大豆	豆乳…大豆のリノール酸が悪い✖ 少量なら○ 豆腐はOK(油がほとんどが搾り取られているから) 味噌は良い(なるべく2年味噌、3年味噌) 納豆は週1回ならOK(…なるべく食べない方が良い)
肉・魚	鶏肉○ 魚が最も◎(なるべく近海小魚) アジ○イワシ○チリメンジャコ○天然○ 養殖✖ 加工品✖(ハム・ソーセージ等) 豚肉✖(脂がよくない…餌が悪い) 牛肉はなるべく牧草飼育牛で少量なら○
ナス科の野菜	ナス・トマト・ピーマン・ジャガイモ・ししとう・唐辛子・七味・胡椒・ タバコすべて✖ ☞葉物野菜(ほうれん草・小松菜・レタス・キャベツ等)、 にんじんを多く摂取する事
発酵食品	キムチ○ ピクルス○ ザワークラウト(キャベツの塩漬)○ お漬物○
サラダ油 大豆油 ごま油	大豆・ゴマに含まれるリノール酸が炎症の元✖ エキストラバージンオリーブオイルが最適◎ ☞アレルギーの方はなるべく揚げ物・フライ物等油分の多い食事を 避ける事!
パン	パンに含まれるマーガリン・ショートニングが✖ ライ麦パン 玄米パン(いわゆる黒パン)なら可 (玄米食パン✖)(ライ麦食パン✖) おやき○
麺類	小麦✖(小麦に含まれるグルテンが体に合わない人が多い) そうめん✖(表面が油でコーティングされている) ラーメン✖(特に豚骨ラーメン✖)うどん✖
◎米OK◎	白米○ 発芽させた玄米○ モチ米は肌が荒れるので✖ 雑穀米は消化が難しいためおすすめではない✖
砂糖	精製された白砂糖が最も良くない✖ ハチミツ 黒糖 てんさい糖は少量なら可 人工甘味料は最も良くない✖
乳製品	① コレステロール・脂肪分が多い。 ② 牛乳中の乳糖を分解する酵素「ラクターゼ」が日本人は少ない。 (乳糖不耐性が多い) ③ 牛の飼育環境(抗生物質投与、ホルモン剤注射)や餌が✖ ④ 牛乳は骨に含まれるリンを取り除いて骨をもろくする。 (カルシウムの吸収率が悪い) ケフィア○プレーンヨーグルト○発酵バター○ラッシー○