接触性皮膚炎
ラテックスアレルギー
が治ったよ！

マンガでわかる
体質改善

作・画　佐々木愛
監修　伊藤龍一

全5人が試して
5人全員が治った！
触れるようになった！

接触性皮膚炎・ラテックスアレルギーが治ったよ!

マンガでわかる
体質改善

らくらく子育て研究所

ごあいさつ

こんにちは、佐々木愛です

まずこの本の成り立ちをざっくりマンガにします

二〇一四年、二人の子供がアレルギー発症。

息子4才 ぜんそく

娘1才 アトピー

ゴホ ゴホ ゴホ

ボリボリ

通院してもよくならず自分で本気で原因を調べてみたら、

うーん…どれも

対症療法的とゆーか…

おっ

!? これはすごいっ

公立病院で実施されて

一万人以上のアレルギー患者が約八割改善!!?

試してみたら、一ヶ月で

けろり

つるり

治ったァ!!

なぜこれが知られていない!!

元マン研の血がさわぐぜーッ

ブチ

クリクリ

カリカリ

カリカリ

それを読み易いマンガにまとめて出版したところ、

などと三冊。

アトピーが消えちゃった!

マンガでわかる体質改善

作・画 佐々木愛
監修 伊藤龍一

え? 11人のアトピーが治ったってホント? どうやって治したの?

よくなりました

かゆみがきえてきた

治ってきたー

だんだん

ありがとう

治った!!

わかりやすい

やってよかったー 一段落ー

さー酒祝っ

ポムッ

プシュー

佐々木さんっ それだけじゃないですよっ!!

※以後、接触性皮膚炎・ラテックスアレルギーを、まとめて「ラテックスアレルギー」と表記します。

目次

ごあいさつ　02

〈はじめに〉「体質だ」って、あきらめないで！　07

ラテックスアレルギーについて、こう思い込んでいませんか？　08

ラテックスアレルギーには、対症療法しかないの？　10

対症療法をやめて根本治療をやろう！　12

〈その一〉ラテックスアレルギーが起こるしくみって？　15

ステロイド薬は、何を抑えているのか。　16

ラテックスアレルギー患者が抱える、本当の問題。　18

ラテックスアレルギーはこうして起こる！　20

リノール酸はどこから来るのか。　22

ラテックスアレルギーはこうして改善できる！　24

〈その二〉ラテックスアレルギーの原因物質、リノール酸を避けよう！ 27
栄養バランスを整えても、ラテックスアレルギーは治せない。 28
栄養学に従おうとすると、アレルギー体質になる。 30
リノール酸の理想的な摂取量とは？ 32
加工食品はリノール酸だらけ！ 34
加工食品を買う前に。 36
〈その三〉ラテックスアレルギー改善の味方、善玉の油をとろう！ 39
リノール酸には、相棒（抑え役）がいる！ 40
炎症を抑えてくれる油とは？ 42
あなたの「油のシーソー」は、傾いている！ 44
魚を食べよう！ 46
しそ油、亜麻仁油を食事に取り入れよう！ 48
〈その四〉ラテックスアレルギー対策ごはんのススメ 51
油のシーソーのバランスを改善するには。 52

こんな食品にも要注意！　54
ラテックスアレルギーがみるみる治まるおウチごはん。　56
ラテックスアレルギーがみるみる治まるお外ごはん。　58
さあ！　今日から始めよう！　60
〈おわりに〉　症状が治まったら　63
症状が治まったら。　64
注　66
主な参考文献　68
佐々木愛の著書　三冊無料進呈のお知らせ　71
著者・監修者紹介　73
監修者より一言　74
好評既刊　76
『マンガでわかる体質改善』シリーズについて　読者の方へ　77

〈はじめに〉

「体質だ」って、あきらめないで！

ラテックスアレルギーについて、こう思い込んでいませんか？

●ラテックスアレルギーは治らない。

●唯一の予防法は、ラテックス製品を避けることだ。

実はこれ、間違っていたんです！

どうもこんにちは

ちょっとはれてまーす

今は珍しくもない
ラテックスアレルギー
患者です

ゴム製品は周りに
たくさんあるので

あっ

素足

ゴムサンダル

ついうっかり
やってしまう。

発症は数年前の
ある日、

何コレ

そうじ用ゴム手袋に
かぶれてしまい受診。

ま、そんな時は
ステロイド!!

ぬりぬり

ぬり

……が
段々強くなってるのが
不安といえば不安だけど

なんでも昔バイトで
毎日ゴム手袋をしてた
のが、

そーいえば……

3ヶ月も?

それだ!

発症の原因かも
しれない……らしい。

もう、体質と諦めて
このまま付き合ってくしか
ないんだろーな……

ぽむ

対処はとにかく
ゴム製品を避けること!

……なわけだけど、

ちょっと話、
聞いてもらえますか?

ひっ……

ラテックスアレルギーには、対症療法しかないの？

お医者さんが
治療法を学ぶ教科書

この本には

ラテックスアレルギーは治らない、

って書いてあるんだけど・・・。

主治医 曰く、
ラテックスアレルギーですね
キホン治りません
今後は
ゴム製品を
避けることです

みんな「治らない」と思ってる。
それはなぜかというと、
実は医師たちには
患者を診るための
教科書みたいなのがあって、

（同じくラテックス
アレルギーの）
友人 曰く、
えっ
お前も！
マジで！？
どの程度？
それなら
軽症じゃん、
俺なんか
さ〜

その本には、（かんたんにいうと）
ラテックス、
アレルギーの原因は
ゴムとの接触である。
ゴムをさけよ！
アレ防はそれに
つきる。
って、書いてあるから。
……だけど、

ネット情報 曰く、
ゴム手袋は
綿の手袋の
上にしよう
ラテックスフリー
商品がいろいろ
あるよ
どうやら先進国に
多いアレルギーらしい。
文明病？!?

……なんて情報ばかりだと
誰だって、
一生モノか……
ガーン……
……って、思い込んじゃうよね。

……さて!!
今日ご紹介するのは、
これはこっちに
おいといて！
ある
公立病院で生まれた、
全く別のやり方。

主要三大アレルギーを
約八割の割合で治して
しまう、
ある理論と
それに基づく療法です!!

対症療法をやめて根本治療をやろう！

現在のラテックスアレルギー治療の基本

●抗原除去（アレルゲン）

●薬物治療

対症療法

この人はラテックスアレルギー患者。

ピリピリ…ザワザワする…

イラ イラ イラ イラ

彼の体の表皮はいつも炎症してイラついている。

今日はコイツもイラつくぜー

ビビビ

わーはれたー

キュー

……ねえ

表皮君の管理はとっても大変だ

オラオラ オラオラ

ゴム

どげしー!!

炎症!

いろんなゴム製品にブチキレちゃうからだ

だからふだんはステロイド君が見張ったり

まあまあ まあまあ

アイツ超イラつくぜ

はい深呼吸

ゴム

面会を制限したり温度管理したりして

よらないでねー

ケッ

そよ そよ

表皮くんのきげんをとってるんだけど…

それは、まず第一に、「リノール酸」って物質。

あんたなんでいつもそんなイラついてんの?

なんか…ワケがあんでしょ?

あんたホントは…そんなことしたくないんじゃないの?

……

よそじ四十路のおばさんだけど…ハナシきくよ

実は、彼をイラかせているモノは、既に判明してる。

私たちにとっても身近なある食品に入ってるんだ。

うわーん

四十路のおばさん聞いてくれよー

〈その一〉

ラテックスアレルギーが起こる仕組みって？

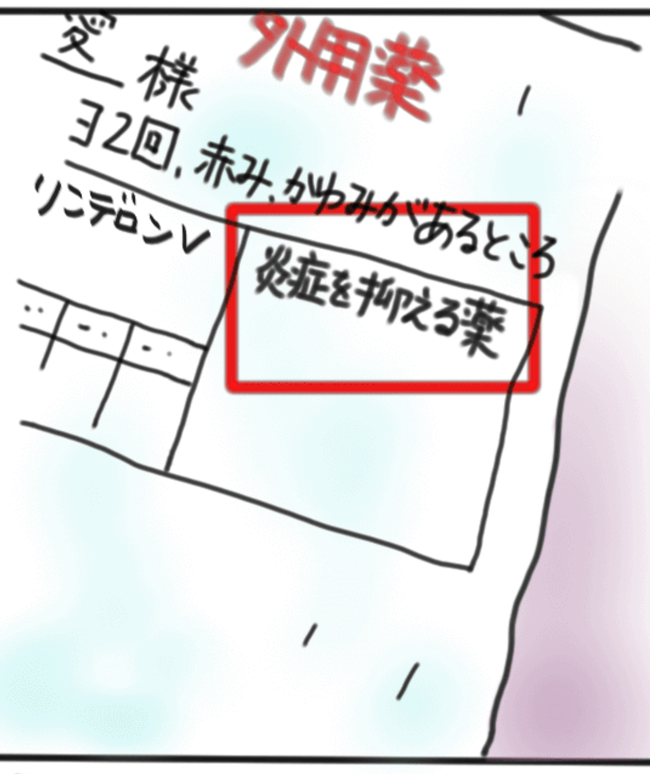
ステロイド薬は、何を抑えているのか。

炎症を抑える薬

さて、ラテックス・アレルギーの症状には

主にステロイド薬が処方されるけど、

ステロイドの説明書きにはたいてい

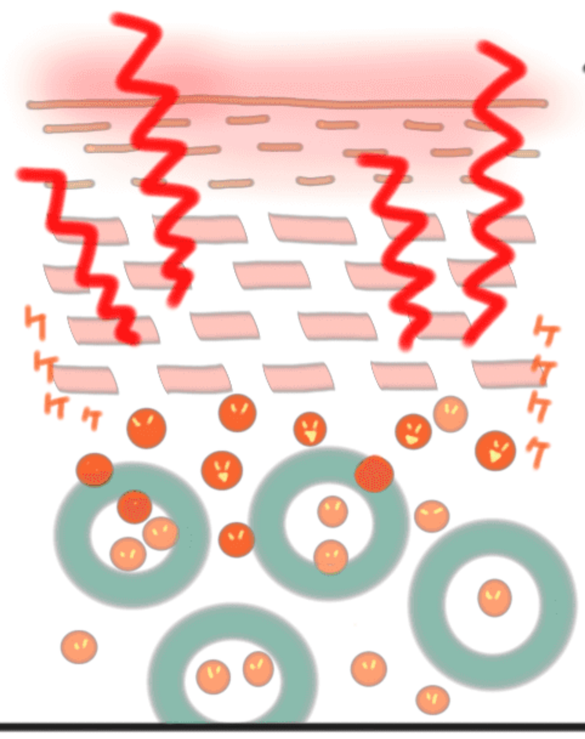


と、書いてある。

そう！ラテックスアレルギーとは皮ふの炎症によって、

かぶれやかゆみなどが起こってしまう病。

それを起こしているのは、表皮からちょっと下の、

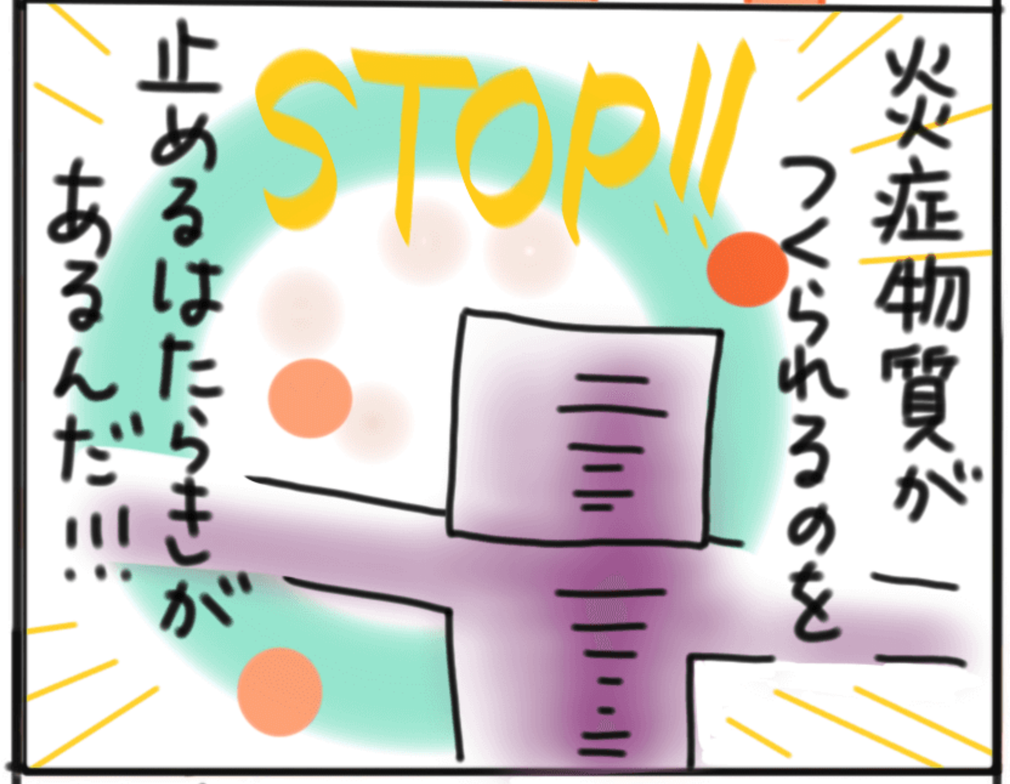


真皮にうようよしている炎症物質!!!

皮ふに塗られたステロイドは、

この炎症物質が生まれるところにたどりつき、

炎症物質がつくられるのを



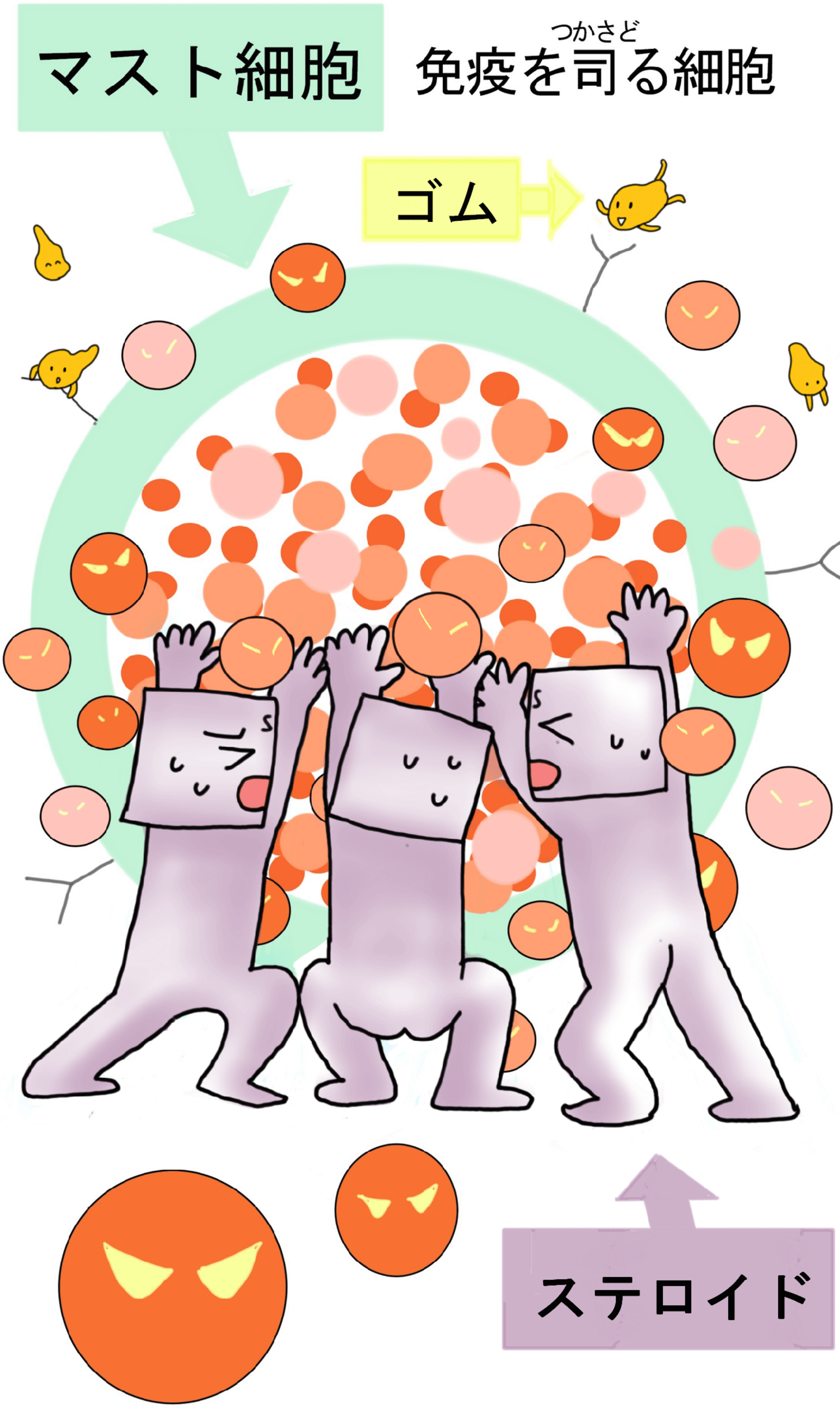
止めるはたらきがあるんだ!!!

こうして、お薬はすみやかに

かぶれやかゆみの症状をおさめてくれるのでした。

ここ、え？

どーせまたすぐにかぶれるんだ、って？……ですよね…。



ラテックスアレルギー患者が抱える、本当の問題。

ラテックスアレルギーを
ひきおこすのは炎症で
ある、が。

はっ
はっ

そもそも炎症って、
何のために起こるのか。

炎症は免疫反応！
体を異物から守ろうとする、
ありがたーい反応!!!

はっくしょん

適度なら、ね。

が、

どーもっ
なんてことない
ゴムでーす

（表　皮）

ラテックスアレルギー
患者の場合、

ハッ

ごきげん
いかが…

常にこんな
炎症状態なもんだ
から、

キラーン

ひ

あっという間に過剰な
炎症反応、

うおりゃ
こいつを

うわーん
過剰防衛で訴えるぞー

外出ダメ

はれ・痒(かゆ)み
が起きちゃうわけです!!

ドドドド

実はこれこそが、

ビリビリ

ザワザワ

ラテックスアレルギー
患者の、本当の問題。

ここそう!!

「なぜいつも
皮ふが炎症を
おこしているのか。」

ラテックスアレルギーはこうして起こる！

あなたはおそらく、
今まで、こう
思ってたんじゃないかな。

まわりにたくさんの
アレルゲンがあるから、
すぐにアレルギーの
症状がおきる。

アレルゲンなんて
なくなればいいのに!!

ところが、どっこい。
実は「たくさんある」のは、
あなたの体内の、
炎症物質のほう。

エッ?
うじゃ
うじゃ

それは、あなたが口にした
食べ物のある成分を元に
あなたの体内で、
どんどん作られる。

リノール酸
アラキドン酸
炎症物質

その成分の名は、
リノール酸。

あーん
これ

この瞬間から、あなたの
アレルギーは始まるのだ!!!

そう!つまり、
ラテックスアレルギーは
食源病である
面があるのです!

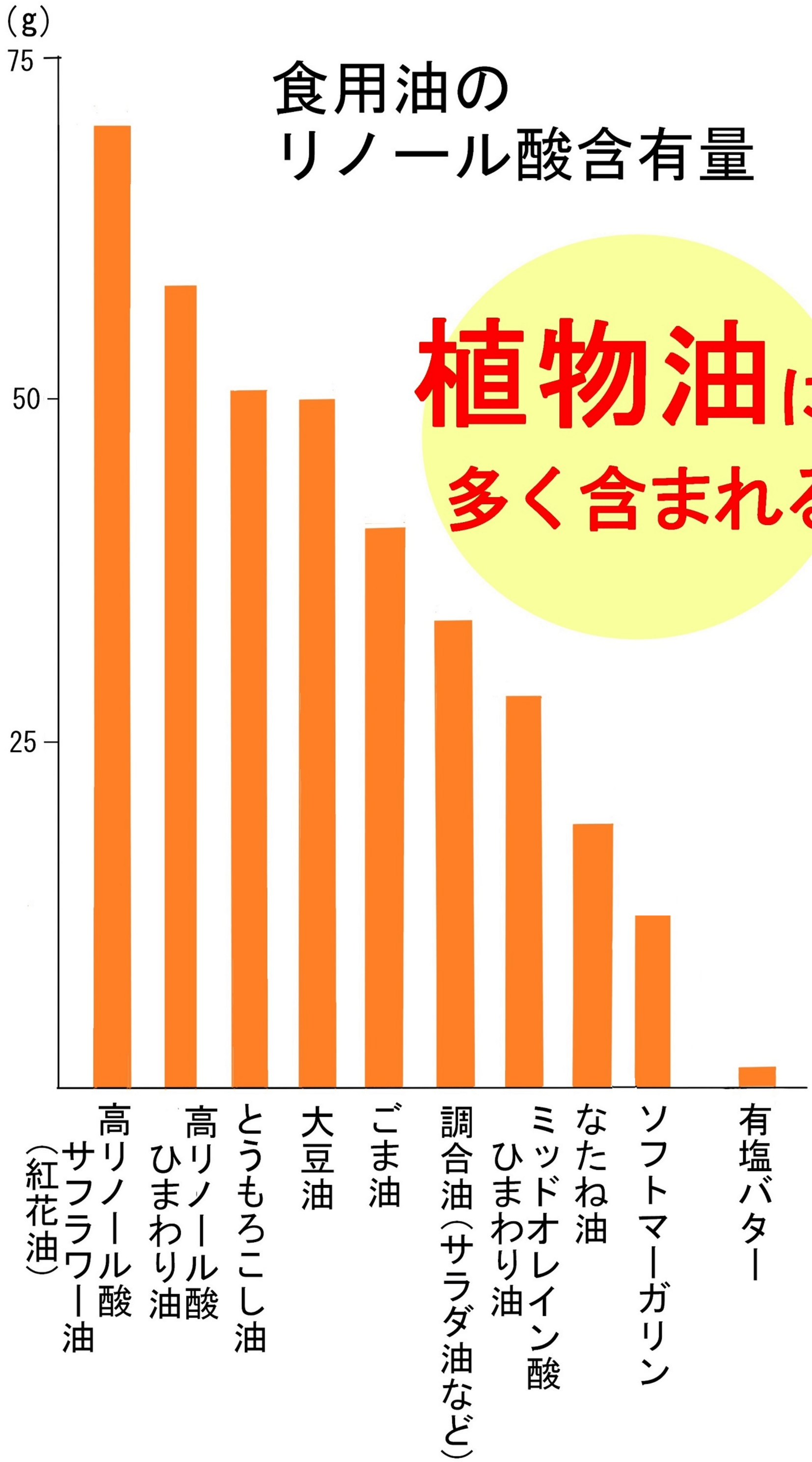
*食べ物が原因で起こる病。

それでは次の話題に
移りましょう。

「リノール酸って、
どんな食べ物に
入っているの?」

リノール酸はどこから来るのか。

食用油のリノール酸含有量



可食部100ｇあたり（単位 g）
文部科学省「日本食品標準成分表」

リノール酸を多く含む食材の代表選手…

それは、植物油。

この植物油のとりすぎが多くの炎症物質を生み

ラテックスアレルギーの原因となっている。

そんな話初耳だって？まあ聞いてくださいな

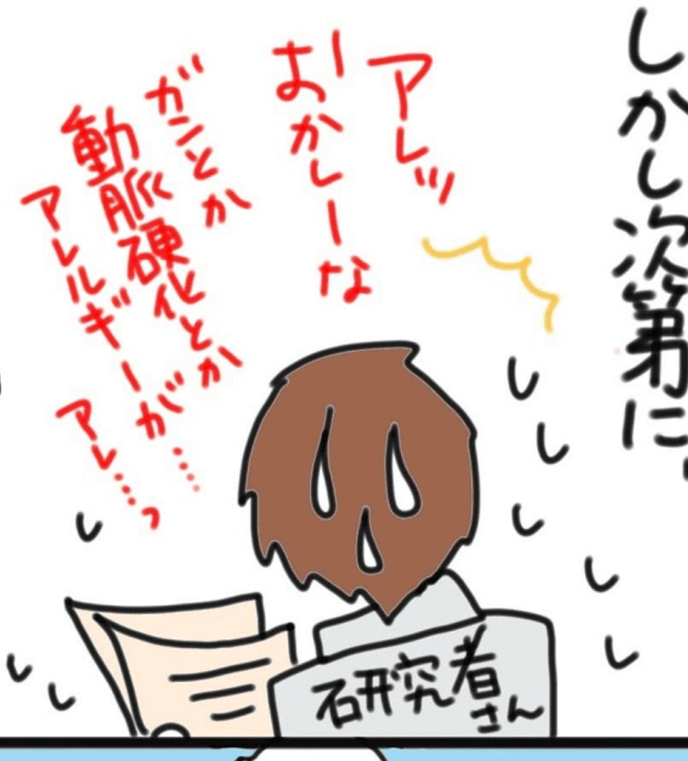
すべては、量の問題なんです！

食の洋風化や、「植物油はヘルシー」という研究のあと押しもあり、

平成17年

みるみる生産・使用量激増!!!

しかし次第に、



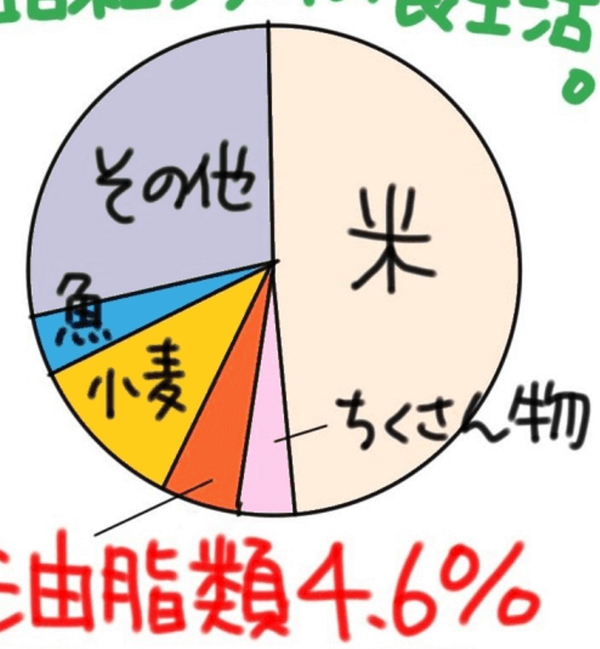
油のとりすぎによるデメリットがわかってきた。

最近やっと、「待った!!!」がかかった。

日本脂質栄養学会

これらの油が、

昭和35年の食生活。



普及し始めたのが昭和三〇年代。

一方動物性油脂はぬれぎぬを着せられたまま……

農林水産省 消費・安全局「平成18年度版食育白書」の概要
「食生活の変化（食事のエネルギーに占める割合）」をもとに作成

ラテックスアレルギーはこうして改善できる！

症状が激減！

こうして見ると、皮ふが炎症をおこすしくみって、

植物油（リノール酸）

炎症（症状）

けっこー単純だよね。

そうすれば、皮ふの炎症はしずまり

アッ

ゴムゴム

すいませーん

ふとアレルゲンにおそわれたとしても、

過剰な反応は起こらなくなるのだ。

アレ？

さて賢明なあなたはこれを改善するためにどうしたらよいか、

もうわかってるはず。

そう！！まずとにかくリノール酸の摂取量を減らすこと!!!

リノール酸の過剰な供給が止まれば

リノール酸

ぱっ

炎症物質の過剰な供給も止まる。

NO!

ここえっ、なになに

でも、そもそも私はそんなに油をとってない！！」？

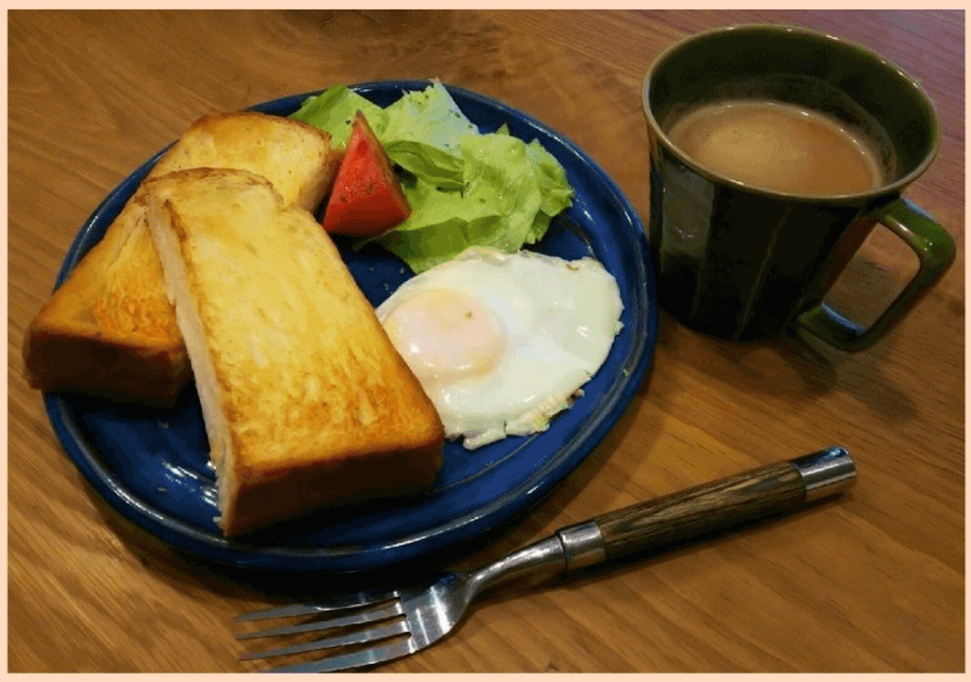
ほんと、かな？

＜その一＞

ラテックスアレルギーの原因物質、

リノール酸を避けよう！

一見健康的な食事



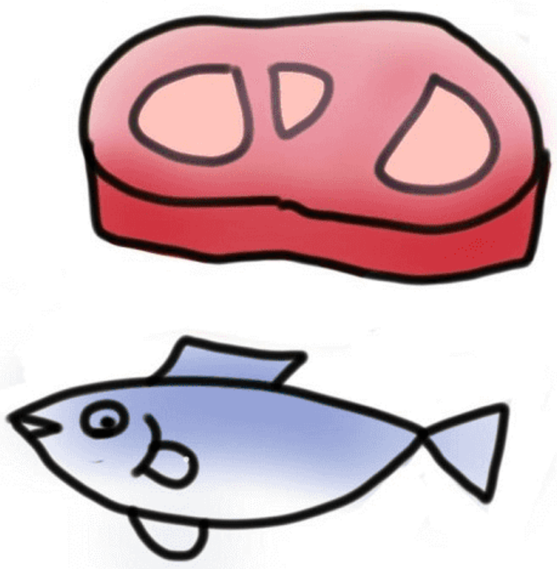
栄養バランスを整えても、ラテックスアレルギーは治せない。

なになに、「食には
けっこう気をつけてる」？

……うんうん、確かに!!

色どりもキレイだし、
栄養バランスに気を
配っているのがわかる。

お肉もお魚も
両方とってるし、



野菜、きのこ、芋…
いろんな食材を
取り入れてるね!!

えっ、体の免疫を上げる
有機野菜をとり入れて
るの？

確かに体に良さそう！

平飼いの鶏の卵に
天然酵母の食パン？

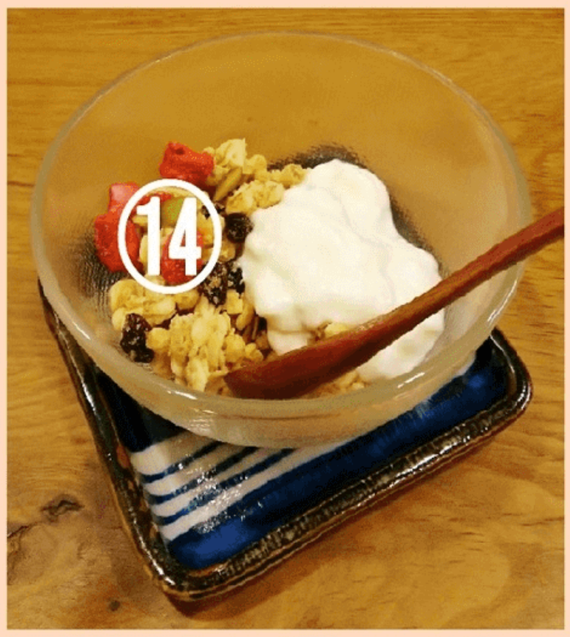
そこまでやったら
けっこうかかるでしょ！

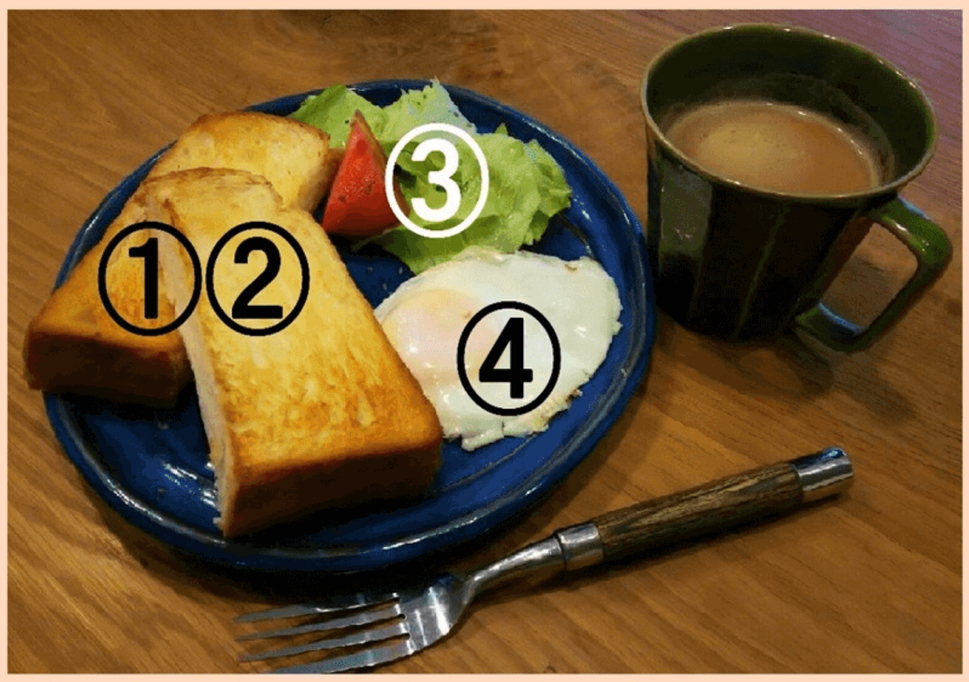
がんばってると思う！
すごくおいしそうだし！

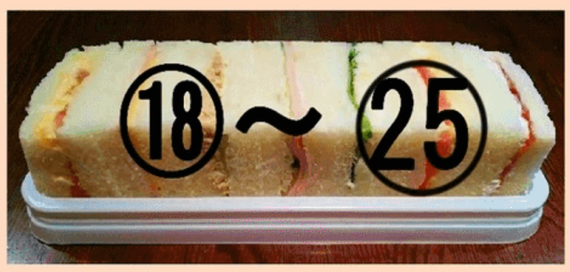
……でも、

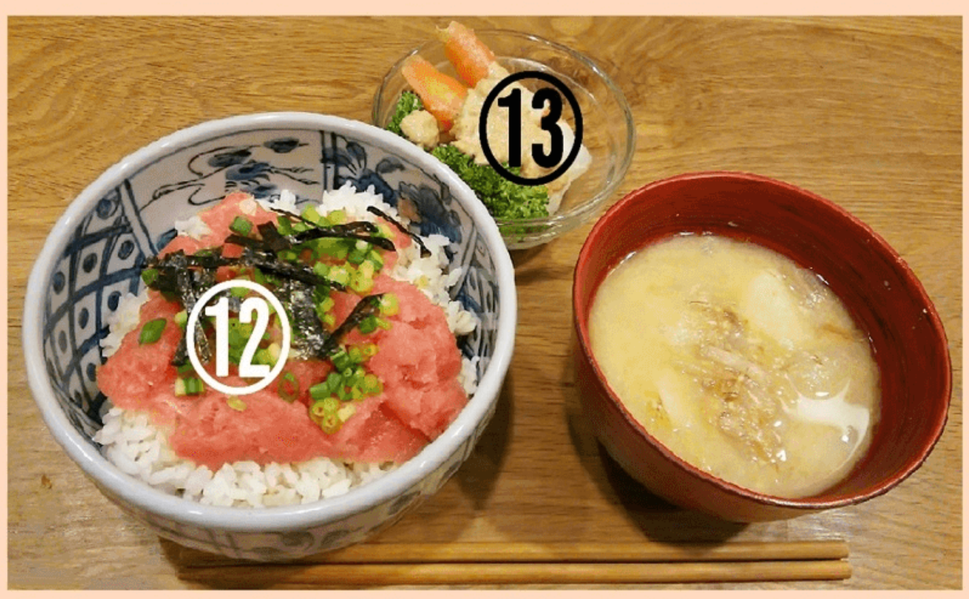
リノール酸、
たっぷりですよ。

一見健康的な食事に潜む植物油









①～㉖の油については、66ページに詳しく記載しています。

栄養学に従おうとすると、アレルギー体質になる。

残念ながら、

ゴメン

これは典型的な、アレルギー体質をつくるごはんなんだ。

栄養バランスが良くても

リノール酸が多ければ、

リノール酸

アラキドン酸

炎症物質

体には炎症物質がふえ、アレルギー症状につながってしまう。

それまでの、リノール酸の少ない日本の食習慣は、

短期間で見事にこわれた。

そして今や、

私たちは家でも外でも、リノール酸に囲まれてる。

えっ、そうは言っても

栄養学の本とかもこんな感じだ……って？

バランスっ!! あさごはん

だから、アレルギー患者が気にするべきは、まず

栄養バランス

>

油の有無

!!!

そうだけど、残念ながら、

油とちくさん物をもっともっと!!

S30年代。

最新の栄養学

厚生省

おーい

それこそが、この状況を招いた ともいえるんだ。

ええ？

じゃあどのぐらいならとっていいのか……って？

１日の理想的なリノール酸の摂取量

６ｇ以下

（算出方法については67ページ参照）

＝

サラダ油に換算すると

※**約大さじ１杯半弱**

※サラダ油の34%がリノール酸。
（文部科学省「日本食品標準成分表」）
油大さじ１杯は12g。

だが、

私たちは　１日３度の食事で
素材に含まれるリノール酸を

５ｇ程度

摂取してしまう。

健康でいたいのなら、
一日の理想的な
リノール酸摂取量は、
一日ハグラム。

サラダ油に換算すると
だいたいこのくらい、
大さじ約1杯半弱

「それしか使えないの?!」
……って?!
ちょっと待って!!
そういう意味じゃない。
ちょ
ぴっ

そもそも、植物油に
リノール酸が多いのは、
植物にリノール酸が
多く含まれているから。

だから勿論、野菜にも
お米にも含まれるし、
植物を食べて育つ、
動物にだって含まれる。

で、いろんな食材を
三食フツーに食べると、
それだけで、
あっという間に5グラム!!

そう!! そもそも
私たちの食生活には
油を使える余地なんて
ほとんど無いのだ!!!
てっ…てづくりの
おにぎりに…

つまり、油は
がむしゃらに
減らすべし。

加工食品はリノール酸だらけ！

リノール酸が含まれる加工食品の例

（商品によっては、含まれないものもあります）

「ナットク！」

カップめん類

カレーなどのルウ

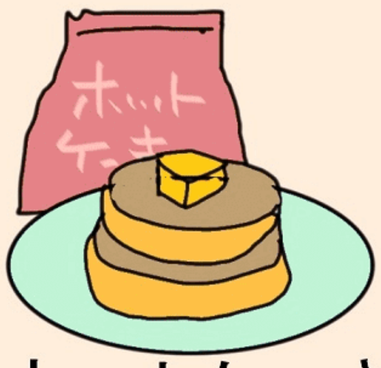
パン類

スナック菓子

卓上調味料

生菓子

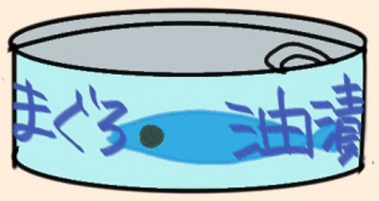
「意外！」



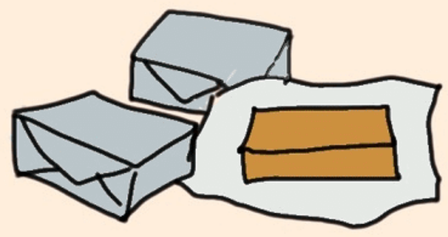
ホットケーキミックス

干しブドウ

ラクトアイス



ツナ缶



コンソメキューブ

「びっくり！」

鮭フレーク

コーヒーフレッシュ

流水めん類

ふりかけ

チューブのからしなど

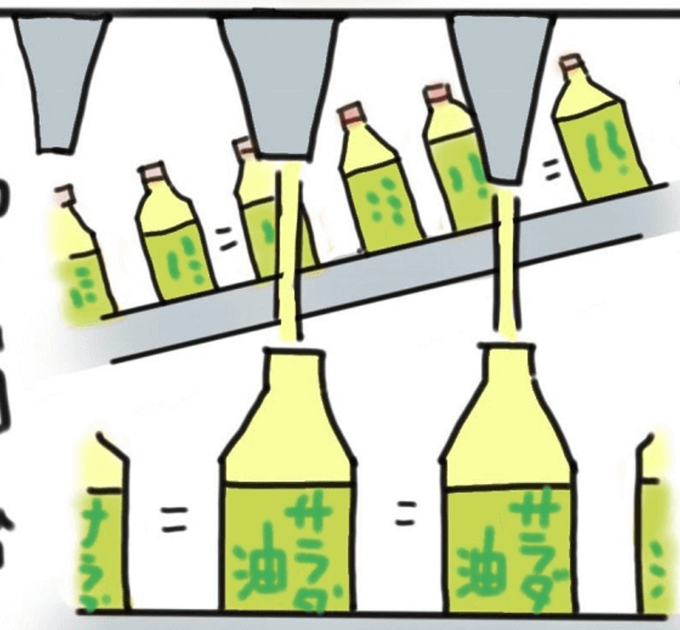
お握り巻物など

現代人がリノール酸に
とり囲まれていることが
わかっていただけたかな。

いったいなんでこんなことに
なっちゃったかってゆーと、

それは高度経済成長期に
さかのぼるんだけど、

まず、植物油が安く
作れるようになって、



市場に出回り始めた。

そして、

おこってりと
おいしくなる

保存がきく
ようになり
安くできる

そのために、加工品に
使われ始めた。

更に
植物油はヘルシー神話
がそれを後押しした。

この、
植物油は
ヘルシー!!!
神話は、私たちの頭に
こびりついている…が！

間違いなので
すっぱりと
忘れて下さい。

そして肝に銘じましょう
こってりとおいしくって
安いものは敵だと!!

加工食品を買う前に。

リノール酸を多く含む原材料の例

ひれかつ

豚肉(ヒレ)、食塩、粉末小麦発酵調味料、砂糖、衣(パン粉、でん粉、米粉、食物繊維、米麹粉末、大豆粉、卵黄粉、海藻粉末、食塩、デキストリン)、揚げ油(なたね油、パーム油)、加工でん粉、調味料

乾燥スープ(ポタージュ)
でん粉、デキストリン、食用油脂、砂糖
(たまねぎ、じゃがいも、にんじん)、脱

●名称=乳化液状ドレッシング
●原材料名=食用植物油脂、醸造酢、しょうゆ、砂糖、ごま、香辛料抽出物

名　　称:ホワイトソース
原材料名:乳製品(全粉乳、生クリーム)、乳等を主要原料とする食品、ショートニング、小麦粉、植物油脂、野菜エキス、食塩、還元水

名　　称 食パン
原材料名 小麦粉、湯種、果糖ぶどう糖液糖、ショートニング、パン酵母、発酵風味料、マーガリン、食塩、食物繊維、乳等を主要原料とする食品、香料、(原材料の一部にオレンジ

食パン
小麦粉、糖類、植物油脂、パン酵母、ファットスプレッド、食塩、発酵

食品の袋の裏を見て、
避けよう！

～油(脂)
マーガリン
ショートニング
ファットスプレッド
乳等を主要原料とする食品

さて加工食品から油を知らない間にとっちゃうことは、
おせんべいおいしそー
ある方法で防げます。
それは、
くるっ
「裏を見る。」
原料：米 しょうゆ 植物油 さとう…
購買意欲をそそるキャッチコピーに惑わず！
厳しくチェック!!!
ムッ 植物油ッ
通ごのみ
たとえ
だろーと、
ダメッ
通ごのみ
厳選国産米使用
歌舞伎揚
有機菜種油使用
化学調味料無添加
だろうと
却下ッ
あの日のふるさと
次の満月には帰りんしゃい
だろーと!!!
失格!
見るべきは油の有無のみ!!!
ああーっコレーッ
入っちゃあいけ
草加煎餅
いつもかわらぬうまさ
そして……
草加せんべい……
見つけたよ……君を……
スーパーはあなたの舞台となる…!!
見ちゃダメッ
シッ
ママ あの人…

〈その三〉

ラテックスアレルギー改善の味方、

善玉の油をとろう！

リノール酸には、相棒（抑え役）がいる！

正反対の働きをもつ２つの油の成分

リノール酸 → 体内で変化 → α（アルファ）-リノレン酸

アラキドン酸 → 体内で変化 → ＤＨＡ・ＥＰＡ

炎症を起こす物質 → 体内で変化 → 炎症を抑える物質

さて炎症物質が作られる
マスト細胞とは、
表皮とか穴とか
外界と接触するとこに
たくさん。
免疫を司る細胞。

体にとっては、最前線の
防衛基地。
見張り台（レセプター）
Ige抗体くん
外敵の見張役!!

ひとたび
敵を確認すると、
ガーン
ガーン
ゴムだよー
さあ
さたーっ
兵を
さし向けろ!!!

速やかに、戦闘開始!
ドドドドドドドド

そして今日もまた、
スカ
ボカ
ボカ
ワーワー
果てぬ戦いが……
もう
やめてっ
あなた達は
勝ったわ!!

これ以上の戦いは…
悲しみを生むだけよ!!
ヒッ
タッ
ドサッ
ここ実は!

彼らには優しい
恋人たちがいる!!

彼女たちは
善玉の油。
ぐーー
さーーー
ねむりーなさい
ちゃ
よせ
俺…
どうかしてたぜ
必要以上の炎症を
抑える使命を持っているのだ。

炎症を抑えてくれる油とは？

DHA・EPAを多く含む油

魚油

アルファ
α－リノレン酸を多く含む油

しそ油（えごま油）

または

亜麻仁油

炎症を起こすのも油、
しずめてくれるのも油。

同じ「油」の中に、正反対の作用をもつものがある！

やるときゃやるぜ
うふふ
まあ おちついて

ここことが知られ始めたのは、わりと最近なんだ。

で、炎症を抑えてくれる善玉の油は、

魚
しそ科えごまなどの種子

に多く含まれるんだけど、

昭和三十年代の和食は

ほぼ油不使用

魚中心。

この二つの成分のバランスがとれていた。

でも食習慣が変わって

フライ
グラタン
マリネ
サラダ

魚を食べる時も油料理が増えたし、

善玉の油は、

生臭い
酸化し易い
高い!!

α-リノレン酸
DHA・EPA

ために、加工品にはまず使われない。

だから今の食習慣では

どーしても!!
善玉の油が不足する！

ここ
あと
おちついて

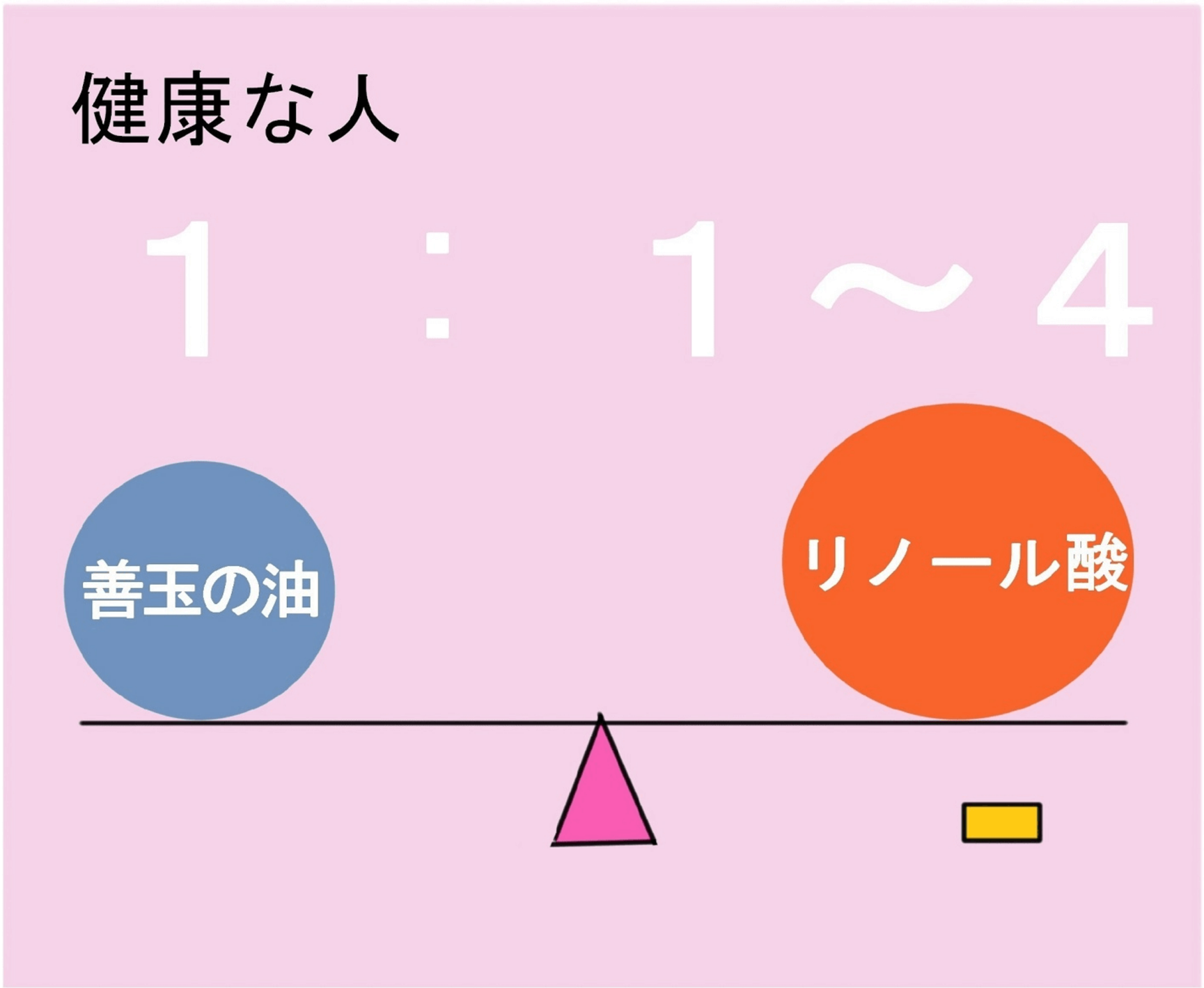
悶々

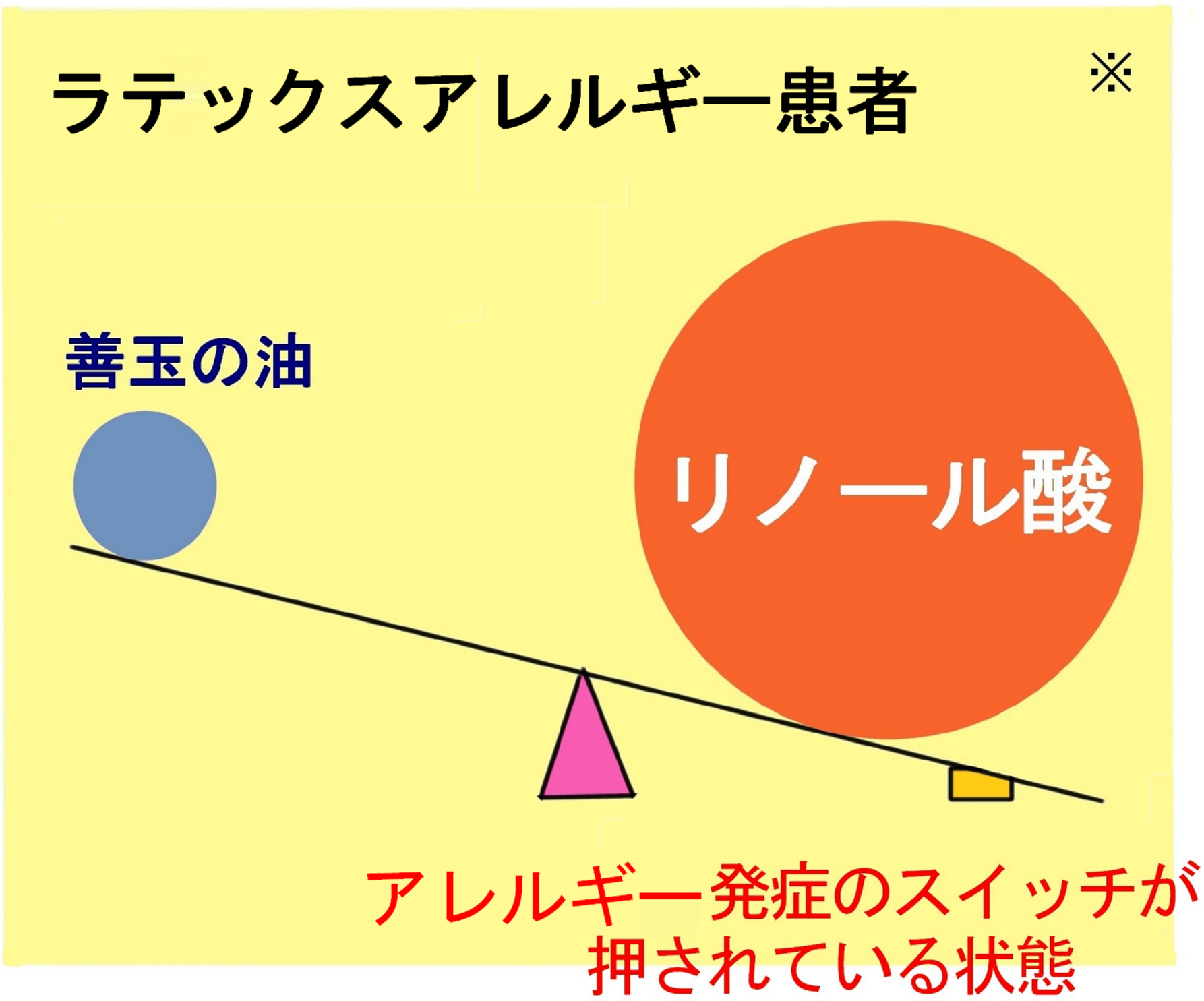
ミミえっ？「不足っていっても
たかが知れてるでしょ？」

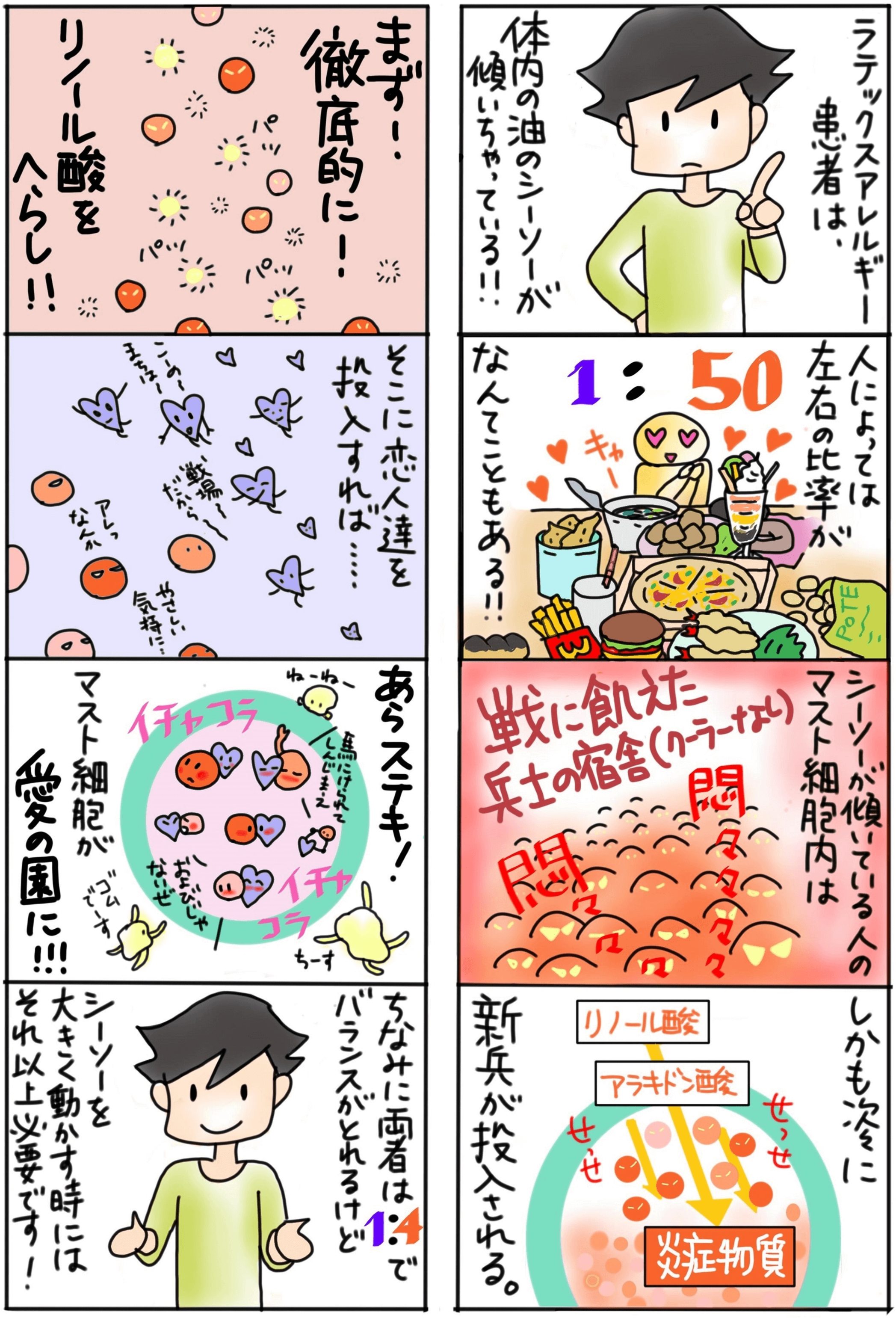
……で
どすって？

あなたの「油のシーソー」は、傾いている！

※最近は、シーソーの右側をオメガ６、左側をオメガ３と呼ぶことが多くなりました。






ラテックスアレルギー患者は、
体内の油のシーソーが傾いちゃっている!!
人によっては左右の比率が
1：50
キャー
なんてこともある!!
シーソーが傾いている人のマスト細胞内は
戦に飢えた兵士の宿舎(クーラーなし)
暑
暑
暑
暑
暑
暑
暑
暑
しかも冷に
リノール酸
アラキドン酸
せっせ
せっせ
せっせ
炎症物質
新兵が投入される。
まず！徹底的に！
パッ
パッ
パッ
リノール酸をへらし!!
そこに恋人達を投入すれば……
このー
まってー
戦場～だから～
アレっなんか
やさしい気持ちに…
あらステキ！
ねーねー
イチャコラ
蚊にけられてしんどまーえ
およびじゃないぜ
イチャコラ
ごくでーす
ちーす
マスト細胞が愛の園に!!!
ちなみに両者は1:4でバランスがとれるけど
シーソーを大きく動かす時にはそれ以上必要です！

DHA/EPAを多く含有する魚

DHA量（mg）
みなみまぐろ（脂身） 4000mg
たいせいようさば 2600mg
さんま 2200mg
ぶり 1700mg
きんき 1500mg

EPA量（mg）
たいせいようさば 1800mg
みなみまぐろ（脂身） 1600mg
さんま 1500mg
きんき 1300mg
かたくちいわし 1100mg

生のみ（内臓を除く）可食部・生百グラムあたり（単位 グラム）
文部科学省「日本食品標準成分表」

１日２回、魚を食べよう！

※特定の魚を食べすぎると、魚でも症状の原因になることがあります!!

しそ油、亜麻仁油を食事に取り入れよう！

・しそ油（えごま油）
または
・亜麻仁油
（フラックスオイル
フラックスシードオイル）

低温で絞られたもの、

酸化防止のための色つきの瓶か、
箱に入っているもの、を選ぼう！

しそ油と亜麻仁油。

しそ科えごまの油なので別名えごま油

英語でフラックス(シード)オイル

亜麻仁油

しそ油

α-リノレン酸

どちらにも炎症をしずめる成分が豊富。

どちらも、ちょっと大きなスーパーならあるし、通販でも手に入る！

初めて買う時は、

高ッ

…って、驚くかもしれないけど、

ラテックスアレルギーとさよならできるならそう高くもないはず!!

ゴム製品

不安…

じっ

買う時は、品質をしっかりチェックし、

低温しぼり！よしっ

ペろリ

まず少量なめてみて、体質的に問題ないか、確認すること！

さて、とり方だけど、

生で!!

加熱OK!!

ミと音、見が別れてて、まだはっきりしてない。

なので、不安な人は生で使ってね。

納豆

ドレッシング

めんつゆ

などなど

クセがないから、いつもの料理にひとたらし。

加熱する場合は、サラダ油みたいに使えるよ。

炒め煮

炒めもの

パスタ

などなど

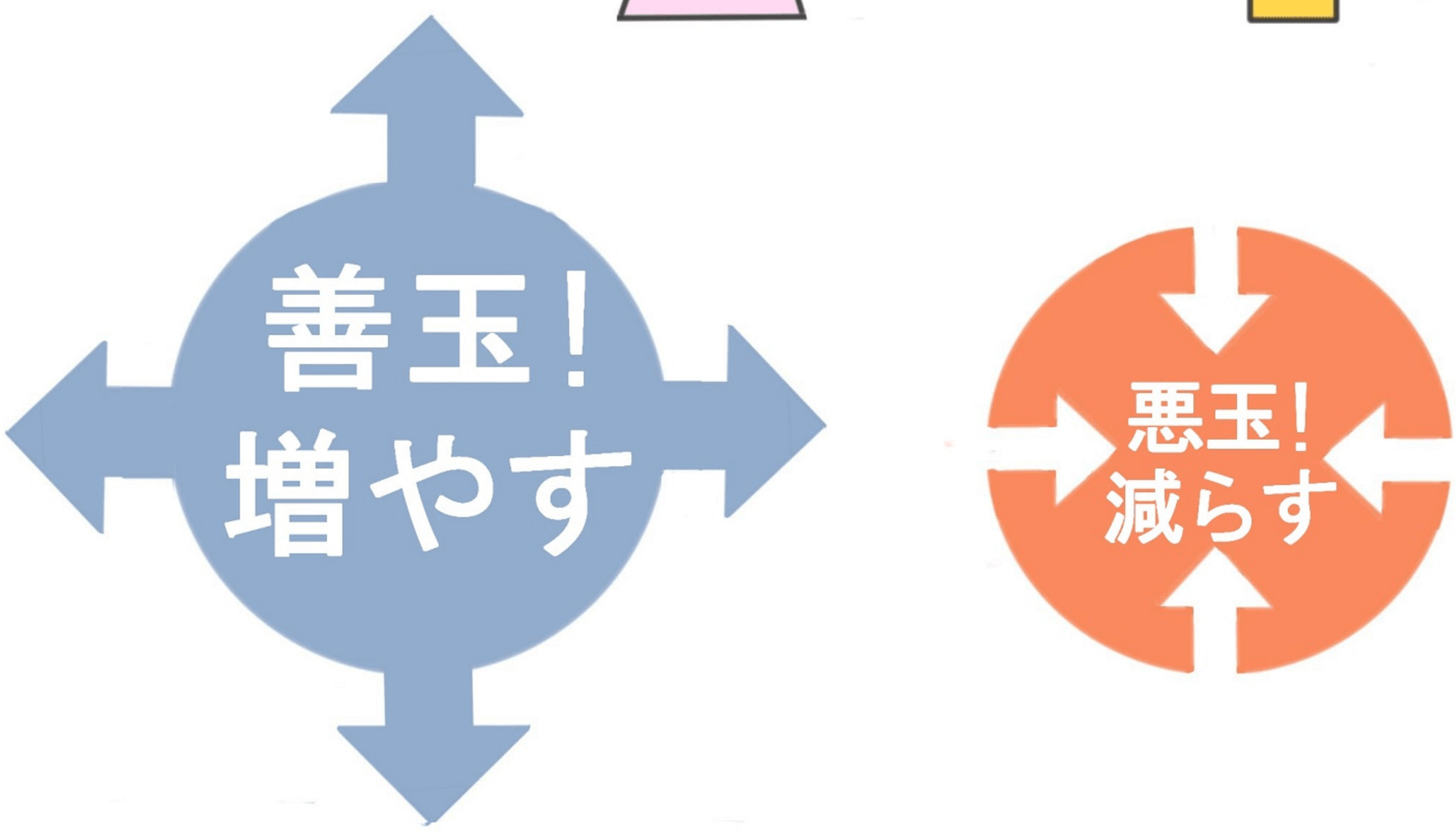
レパートリーが広がって、取り組みが楽しくなるね。

〈その四〉

ラテックスアレルギー対策ごはんのススメ

油のシーソーのバランスを改善するには。

ラテックスアレルギー患者の油のシーソー



魚

しそ油（えごま油）
または
亜麻仁油

植物油

植物油を使った
料理・加工食品

ラテックスアレルギー対策ごはんの
ポイントは2つ!!

体内の
リノール酸
を減らして
善玉の油
を増やすこと!

このうち、
善玉の油については
しそ油をとりましょー
おおっまた
最近、テレビでもよく
とり上げられるけど、

「リノール酸をへらそう」
は、まず言ってくれない。
どーん
ぽたぽた
どっちかっていったら、
そっちが不可欠なのに!?
焼け石に水……

そう!メディアの発する
情報には偏りがある。
……だって、
Aをとりましょー
Bもおススメ
Cもとるとなおよい!
Dもついでに買って買ってー
おそらくこの先も、
ラテックスアレルギーが
食べすぎの病だなんて
報道されないはず。

はいはいはいは

１　ちくさん物

**とりすぎると
アレルギーを悪化させる！**

２　砂糖
甘い加工品

**ちくさん物・甘いものは、
できるだけ控えよう。**

栄養学的には、「ちくさん物はとるべき！」とされているけど、

体内にリノール酸が過多な場合、症状の悪化の一因となる。

まず毎日食べていたちくさん物をやめて、

ちくさん物がメインの料理も控えること。

また、砂糖は血糖値を乱すことで

アレルギーを悪化させる可能性がある。

だから、持ち歩ける甘い飲料は買わない。

甘いおやつも空腹時には禁止!!

これらを避け、魚を中心に。

つまり、昭和三十年代の和食に近くなるわけ。

たんぱく質やカルシウムの不足が心配な人は、

和の食材をうまく取り入れてみよう！

そして、喉が渇いたら

他にアレコレ飲まない！

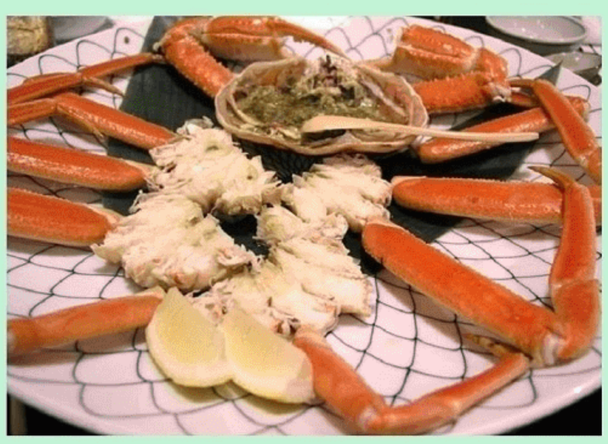
……え？「そんな食生活、とてもできそうにない。」

……そうかな？

ラテックスアレルギーがみるみる治まるおウチごはん。

それではまず、
おウチごはんの取りくみ方について。
手始めに、フライパン、調理油、油入り調味料は戸棚に封印!!!
基本はとにかく魚をとって、
さばみそ煮
サイドメニューはもーシンプルに…
焼く
切る
蒸す
ゆでる
冷奴
かつぶし
ねぎ
しょうゆ
かけてみる
キャベツ
塩こんぶ
あえてみる
きゅうり
塩
塩もみしてみる
おろし
なめたけ
のっけてみる....
ここと、いろいろあるけど、
今日はもーメンドーだから〜
こんなん!! でも
にしん蒲焼
缶詰丼
インスタント
みそ汁
ラテックス・アレルギー対策ごはんとしては上等!!
とにかくしばらくは、頭の中の
栄養バランス
>
油のバランス
優先順位を切り換えよう!!

ラテックスアレルギーがみるみる治まるお外ごはん。



「こんな制限だらけで外食なんかできるかっ！」

……と思った？

心配ご無用！

私たちには和食があるのだ！

一人なら、店はよりどりみどりだし！

海鮮丼とえだ豆

ファミレスや飲み屋でも十分実践できろ！

注意すべきは、天ぷらはもちろん、意外にも油が入っている料理や

洋食ナイズされた和食!!

どーしてもデザートがほしい時はコーヒーゼリーやあんみつなら可!!

ただし、空腹時は避けて、生クリームやアイスクリームは抜いてオーダーよ!!!

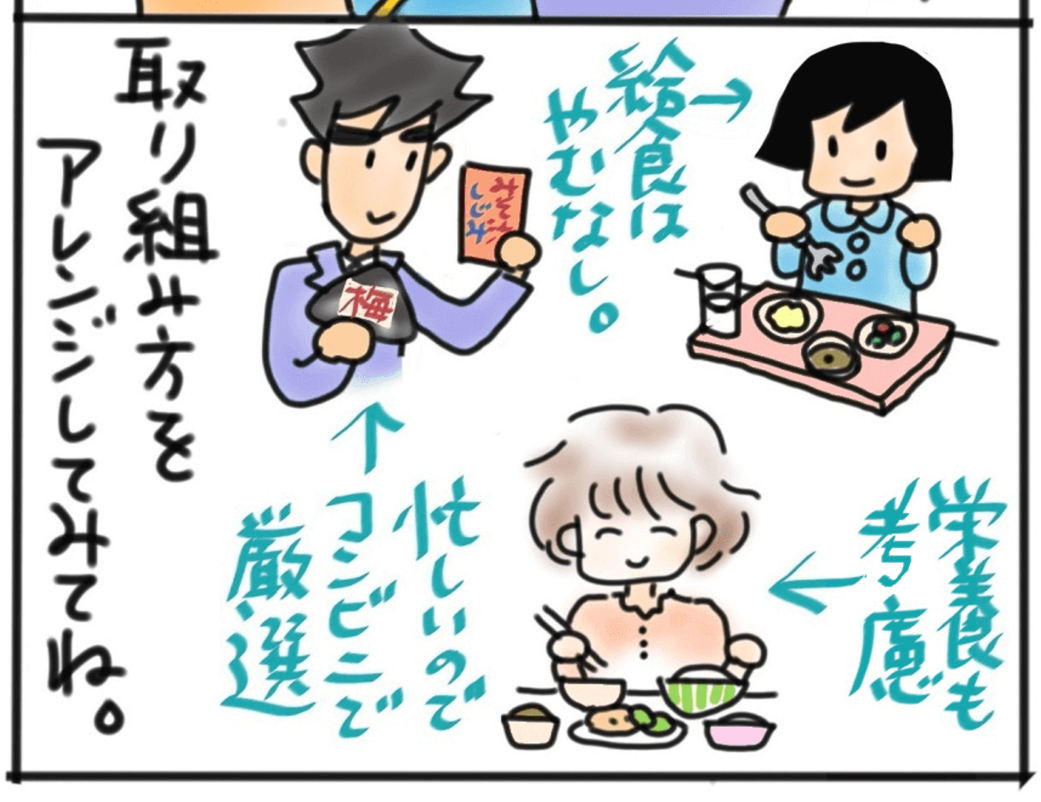
今だけよ
今だけ、

一、リノール酸を避ける。
二、善玉の油をとる。
三、ちくさん物、砂糖を、できるだけ控える。

さあ!!
ラテックス
アレルギー対策ごはんに
切り換える準備はいい?

とにかくもっとも
大切なことは!!
リノール酸を
がむしゃらに
へらすこと!!!

あとはあなたの
生活スタイルに合わせて、



取り組み方を
アレンジしてみてね。

効果を感じるまでは
個人差があるけど
早い人だと
一週間ぐらいから。

急に薬の効きが
よくなったらしめたもの!
皮ふの炎症が
治まってきたサインだよ!

今まであなたを苦しめた
いろんなゴム製品も
ただの
どうってことないものに
戻ってゆくでしょう。

さあ!!これからは
どんどんよくなって、
自由な文明生活を
目指そうぜ!

症状が治まったら

〈おわりに〉

おっちょっと傾いたっ！
魚がじっとこっ！
善玉の油
DHA EPA
α-リノレン酸
リノール酸

おめでとう！
ここまでよくがんばりましたね。

今あなたの免疫機能は、とってもバランスがいい！

では、厳しいルールはここまで。
どーでしょー
いいですよ

あとは自分の体と対話し、自分のルールを作ろう!!

まず、控えていたものが食べたくなってきたら、
ジュルッ
少しずつ食べてみて。

症状が出ないことを確認しながら、
少しずついろんなものに挑戦してみる。

もし症状が出ちゃったら!!
ガッ ガッ ガッ
大丈夫!! 食事をもとに戻せばいい。

それを何度かくり返すうちに、
からあげ定食は週に一回まで〜♥
自分の体の許容量がわかるようになる。

病とは、体からのサイン。
その声に耳を傾けること、いつも忘れないでね。

注

三十ページ　①～㉖の油について

①マーガリン、ショートニング、ファットスプレッドなど（食パンの原材料）
②マーガリン
③植物油（ドレッシング）
④サラダ油など（焼き油）
⑤植物油（ドレッシング）
⑥サラダ油などの植物油（揚げ油）
⑦サラダ油などの植物油（揚げ油）
⑧サラダ油などの植物油（焼き油）
⑨植物油（ドレッシング）
⑩サラダ油などの植物油（炒め油）
⑪サラダ油などの植物油（焼き油）
⑫植物油（市販のまぐろのたたきの原材料）
⑬植物油（ドレッシング）
⑭植物油（フルーツグラノラの原材料）
⑮植物油（一部のコンビニおにぎりの原材料）

⑯植物油（鮭フレークの原材料）
⑰植物油（市販の粉末カップスープの原材料）
⑱マーガリン、ショートニング、ファットスプレッドなど（食パンの原材料）
⑲マーガリン
⑳菜種油、とうもろこし油などの植物油（卵フィリングのマヨネーズの原材料）
㉑植物油（ツナ缶の原材料）
㉒菜種油、とうもろこし油などの植物油（ツナフィリングのマヨネーズの原材料）
㉓菜種油、とうもろこし油などの植物油（ポテトサラダのマヨネーズの原材料）
㉔植物油（マスタードソースの原材料）
㉕植物油（ホイップクリームの原材料）
㉖パーム油などの植物油（ミックスナッツの原材料）

三十二ページ　六グラムの算出方法

次の二つの学会が出した結論と、厚生労働省「日本人の食事摂取基準二〇一〇年版」〝エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量（キロカロリー／日）〟から算出しました。

一、日本脂質栄養学会　⇓適正量AI：二エネルギー％

二、International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids（略称：ISSFAL）国際脂肪酸・脂質学会⇓適正量AI：二～三エネルギー％

主な参考文献

今村光一『アメリカ上院栄養問題特別委員会レポート　いまの食生活では早死にする―自分の健康を守るための指針』改訂最新版　経済界　二〇〇二

奥山治美『油　このおいしくて不安なもの―くずれたリノール酸神話』農山漁村文化協会　一九八九

奥山治美『食卓が危ない!!　あなたの「油選び」は間違っている！』ハート出版　一九九三

奥山治美『薬でなおらない成人病（生活習慣病）―　油脂（あぶら）の栄養革命で健康を取り戻す』黎明書房　一九九九

奥山治美・市川祐子・國枝英子『油の正しい選び方・摂り方―最新　油脂と健康の科学』農山漁村文化協会　二〇〇八

奥山治美『長寿のためのコレステロールガイドライン　二〇一〇年版』中日出版社　二〇一〇

奥山治美『コレステロールは高いほうが心臓病、脳卒中、がんになりにくい』主婦の友社　二〇一二

奥山治美『本当は危ない植物油　その毒性と環境ホルモン作用』角川書店　二〇一三

奥山治美『作用メカニズムから見たコレステロール低下医療の危険性―長寿の

ためのコレステロールガイドライン続』西海出版 二〇一四
奥山治美『オリーブオイル・サラダ油は今すぐやめなさい！』
綜合図書 二〇一五
ジョン・フィネガン・今村光一翻訳『危険な油が病気を起こしてる』
オフィス今村 改訂版 二〇〇〇
山田 豊文『病気がイヤなら「油」を変えなさい！ ―危ない“トランス脂肪”
だらけの食の改善法』河出書房新社 二〇〇七
永田良隆『アトピー性皮膚炎ハンドブック』女子栄養大学出版部 一九九二
永田良隆『食事でアトピー性皮膚炎を治す本』法研 一九九五
永田良隆・高畑康子・平田喜代美・福原洋子『難治性アレルギー症も成人病も
恐くない 母乳と和食で家中病気知らず（治療食付き）』ペガサス 二〇〇一
永田良隆『油を断てばアトピーはここまで治る―どんなに重い症状でも家庭で
簡単に治せる！』三笠書房 二〇〇六
永田良隆『アトピーは和食で治せ！』角川書店 二〇一四
永田良隆・小川久恵・隅川喜子『アレルギーの人の食事（新健康になるシリーズ
十二）』女子栄養大学出版部 改訂版 一九九〇
日本脂質栄養学会監修・奥山治美・菊川清見編集『脂質栄養学シリーズ二 脂質
栄養と脂質過酸化―生体内脂質過酸化は傷害か防御か』
学会センター関西 一九九八

日本脂質栄養学会監修・奥山治美・浜崎智仁・小林哲幸編集『脂質栄養学シリーズ三　油脂（あぶら）とアレルギー』学会センター関西　一九九九
日本脂質栄養学会監修・高田秀穂・奥山治美・浜崎智仁編集『脂質栄養学シリーズ四　脂質と癌』学会センター関西　二〇〇〇
日本脂質栄養学会監修・柳沢厚生・奥山治美・浜崎智仁編集『脂質栄養学シリーズ五　心臓・脳血管の動脈硬化と脂質栄養』学会センター関西　二〇〇一
日本脂質栄養学会監修・奥山治美・孫月吉・ウィリアム・E・M・ランズ・市川祐子・浜崎智仁編集『ブックレット（図解）心疾患予防―コレステロール仮説から脂肪酸のn-6/n-3バランスへ』学会センター関西　二〇〇三
日本脂質栄養学会監修・奥山治美・安藤進編集『脂質栄養学シリーズ　脳の働きと脂質』学会センター関西　二〇〇三
日本ラテックスアレルギー研究会『ラテックスアレルギー安全対策ガイドライン二〇一八』株式会社協和企画　二〇一八

佐々木愛の著書　三冊無料進呈のお知らせ

『接触性皮膚炎・ラテックスアレルギーが治ったよ！　マンガで分かる体質改善』はいかがでしたか。

「よし、明日から実践しよう！」と思っていただけたでしょうか。

そんなあなたにお願いがあります。

この本でご紹介した食事療法で、接触性皮膚炎、またはラテックスアレルギーが改善なさったら、改善に至られた経緯などを記事にまとめさせていただき、佐々木愛の運営するウェブサイト「らくらく子育て研究所」にて、発表させていただきたいのです。

（記事は協力者さまのプライバシーを保護した形で作成させていただきます。ウェブサイト「らくらく子育て研究所」の「改善例」のページをご参照ください）

接触性皮膚炎、ラテックスアレルギーに悩む方はたくさんいらっしゃいます。

そして、残念なことに、患者は年々増加傾向にあります。

私たち「らくらく子育て研究所」は、そんな悩める方々のひとりでも多くに、この本でご紹介した治療法を試していただきたいと考えています。

そのためには、体験者の皆さまに声を上げていただくことが最も大切なのです。

記事にご協力いただいた場合、ささやかですが、佐々木愛の既刊をどれでも三冊まで無料進呈させていただきます（既刊本は七十六ページをご参照ください）。

なお、記事のご協力には、

- 改善前、改善後の患部の写真（症状の変化がはっきりわかるもの）
- メール、ラインなど、佐々木とやり取りができるメディア環境

が必要となりますので、ご了承くださいませ。

お問い合わせはウェブサイト「らくらく子育て研究所」の問合せページから。

あなたやご家族の接触性皮膚炎、ラテックスアレルギーがよくなられることを、心からお祈りしています。

らくらく子育て研究所　佐々木愛

著者紹介

著者　佐々木愛

1976年生。千葉県出身、東京在住。
１男２女の母。
大正大学大学院文学研究科 国文学専攻修士。元塾講師、及び日本語教師。
子供達のアレルギーの原因を探り、食事療法で治したのをきっかけに、アレルギー改善の方法、食育等に関する情報を発信するウェブサイト「らくらく子育て研究所」を設立。
最近はセミナー講師も。
伊藤龍一を師とあおぐ。

監修者紹介

監修者　伊藤龍一

1976年生。愛知県出身、東京在住。
新潟大学大学院自然科学研究科
環境システム科学専攻修士。
25年間苦しめられてきた自身のアトピー、および、花粉症、食物アレルギーを克服し、その治療方法と理論の詳細をブログにて配信中。
佐々木愛と共に、自身や家族のアレルギーが実際に治った食事法を、多くのアレルギー患者に伝え広める啓蒙活動を行っている。

監修者より一言

「アレルギーは“不治の病”」と言われています。

しかしそんななか、本書でご紹介した食事療法により、私は「アトピー性皮膚炎」「花粉症」「食物アレルギー」の三つのアレルギーを克服・完治することができました。

著者である佐々木愛さんの場合は、娘さんの「アトピー」が消失。息子さんの「喘息」も消失。

佐々木愛さんと私は、本書でご紹介した食事療法を世に広める活動をする中で、多くの方々のアレルギーが改善あるいは全快してゆくのを目の当たりにしてきました。

この食事療法は、私たちの身に起こった「アトピー」「花粉症」「食物アレルギー」「喘息」の改善だけでなく、これら以外のアレルギーをも治していったのです。

「通年性鼻炎」「紫外線アレルギー」「ペットアレルギー」「ひどい生理痛」などが改善、あるいは全快していきました。

「ラテックスアレルギー」は、そんな、私たちの目の前で治っていった“様々なアレルギー”の中の一つです。

【四人のラテックスアレルギー、一人の接触性皮膚炎が実際に治った】という事実。

あなたがもし今、
「ラテックスアレルギーは、治らない。」
「接触性皮膚炎は、生涯、治るはずがない。」
とお考えでしたら、その考えを一旦、横に置いてみてください。

そしてその替わりとして、
「ラテックスアレルギー・接触性皮膚炎を克服・全快した人が五人もいる。」
「ひょっとしたら、私のラテックスアレルギーも治るかもしれない！」
という考えを持ってみてください。

あなたの体は、きっとその考えに応えてくれるはずです。

【ラテックスアレルギー・接触性皮膚炎そのものが、実際に治った人がいる。
完治した人がいる。だから諦めないで。】

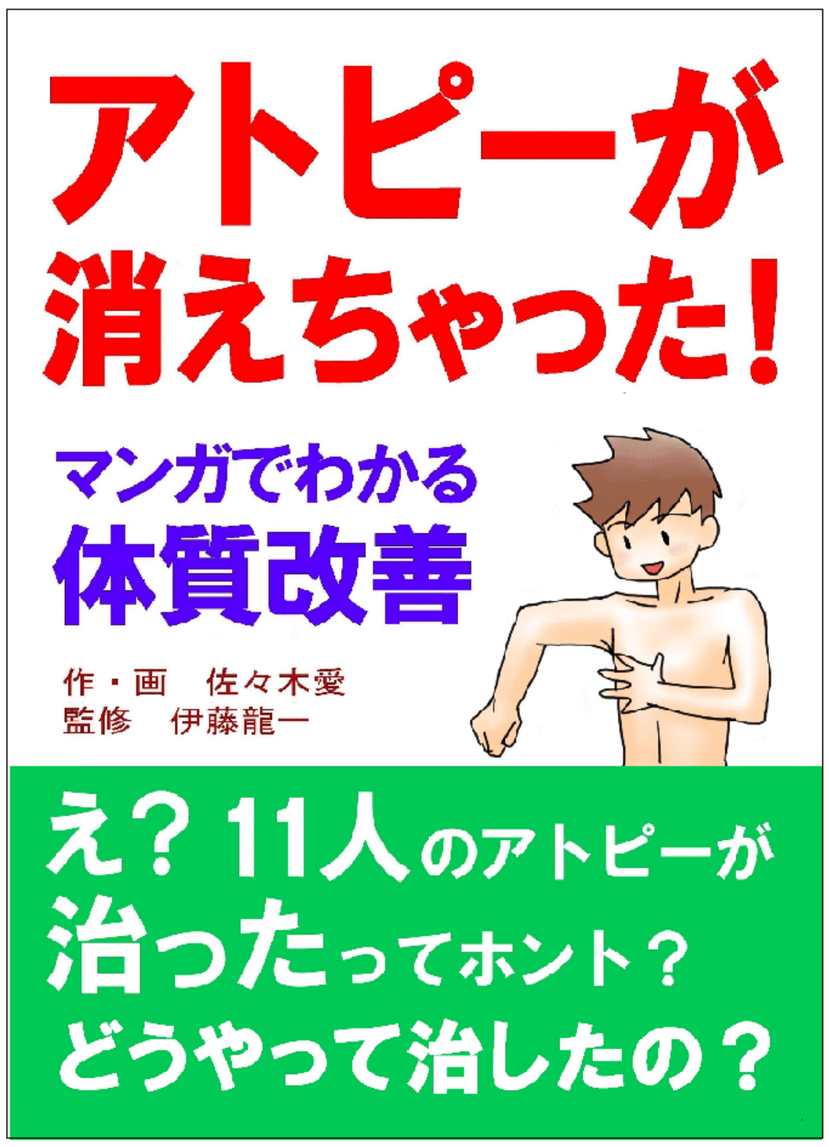
ぜひ、楽しみながら「新たな食事ライフ」を楽しんでくださいね。
きっと、今まであまり手に取ることのなかった「おいしくて体に良い食材」たち
に出会えるはずです。

あなたや、あなたの大切な方のラテックスアレルギー・接触性皮膚炎が少しでも
良くなることを心からお祈りしています。

そして、これからもずっとあなたを応援しています。

アレルギー克服経験者　伊藤龍一

好評既刊



●Amazon kindle(電子書籍)版 定価 299円

●冊子版 定価 1980円 ※

※「らくらく子育て研究所」（サイト）からリンクされている
ネットショップ「らく研ショップ」で冊子版をお買い求め
頂くと、送料が無料です。

『マンガでわかる体質改善』シリーズについて　読者の方へ

●『マンガでわかる体質改善』シリーズは、色々なタイトルを冠して出版していますが、内容は、アレルギー疾患全般に有効な、同じ理論と療法をご紹介しています。

●もっとも詳しく食事療法の実践方法を解説しているのは『アトピーが消えちゃった！ マンガでわかる体質改善』です。

●複数のアレルギー症状に悩んでいる方は、どれか一冊をお読みになり、実践してみてください。

●アトピーをお持ちの場合、また、どれを購入するか迷われた場合は、『アトピーが消えちゃった！ マンガでわかる体質改善』をお勧めします。

佐々木愛

奥付

Amazon kindle版発行日 2020年４月30日

著者　佐々木愛
監修　伊藤龍一
校正　佐々木啓
発行所　らくらく子育て研究所

らくらく子育て研究所