

伝統食品を 見直そう



板垣 康治

神奈川県衛生研究所
アレルギー研究プロジェクト
総括リーダー／医学博士

今年も残すところ1ヶ月余りとなりました。年の瀬ともなると昔は、それぞれの家庭で、大掃除をしたり、お正月に食べる「おせち料理」を作り、松飾りなどをしてお正月を迎える準備をしました。が、今は、おせち料理も「パートやホテルなどで既成のものが売られていますし、お正月といっても普段とあまり変わらない生活をされている家庭も少なくないのではないのでしょうか。

昨今、様々なことが簡略化され、「食」に関して、インスタント食品、冷凍食品、レトルト食品など、食品加工技術、保存技術の進歩とともに多くの便利な食品が開発された結果、ずいぶん「食」の

スタイル、「食」のシーンも変わってきています。「食」によって「旬」を感じることも少なくなってきたように思います。また、「食」の洋風化も進み、日本の伝統的な食品を食べる機会も少なくなってきたのではないのでしょうか。しかし、伝統食品のなかには、実は、とても有望な低アレルギー化食品があるのです。その代表的なものが醤油、味噌です。いずれも古来よりわが国で食されている発酵食品です。微生物の営みである「発酵」により、長い時間を経て大豆や小麦のタンパク質が分解されてできあがります。分解される過程で、アレルギータンパク質も分解されるといふ訳です。味噌についても

同様です。醤油は、低アレルギー性であるばかりでなく、アレルギーを抑制する物質も含まれていることが明らかになっています。

水産食品のなかにも、低アレルギー化食品として有望なものがあります。それは、「かまぼこ」、「かつお節」「魚醤」です。神奈川県が実施した食物アレルギーに関する実態調査で、魚アレルギーを持つ人の約90%の人が「かまぼこ」「かつお節」を食べてもアレルギーが起きないと答えています。「かまぼこ」のアレルギー性が低い理由は、どうやら製造工程にあるようです。魚醤は魚を発酵させて製造した調味料で、日本ではハタハタを原料として製造する「しよつる」、

海外ではカタクチイワシなどが原料の「ナンプラー」が有名です。魚醤は、「魚を原料とした醤油」と言えます。このように、伝統食品として長年、食されてきたものなかには、低アレルギー化食品としても有望なものもあるので、ぜひもう一度、見直してほしいものです。ただし、注意していただきたいことは、食物アレルギーの病状はひとりひとり異なっているため、Aさんが食べても大丈夫だからといって、Bさんも大丈夫かということ、必ずしもそうではないということです。すでにアレルギーを持っている人は勝手に自己判断で食べたりせずに、ぜひ主治医に相談するようにしてください。