



ボクがとったブドウだよ
(聖也ちゃん4歳)

感謝します、 ジャガイモさん

主婦 岡ノ上 展子

「おばあちゃん、おいもあと5つしかないよっ！」4歳になる孫の聖也がおいもの箱をのぞいて心配しています。

北海道の友人から送っていただいたジャガイモがそろそろおしまいになる春先のことです。函館の友からは皮が赤いおいもでした。八雲町（注：噴火湾の西岸にあって、酪農業とジャガイモ作がさかんなところ）からののはとても大きいのですが、ときには中心に穴があいているものもありました。でも真心のこもったおいもが送られてくる頃はしあわせいっぱい、送ってくれた方々に感謝しながら大切にいただいています。

肉じゃが、カレー、シチュー、サラダ、フライ、粉吹きいも、塩煮、おでん、お味噌汁、コロッケ、等々。こんなにたくさんの調理法がある素材はほかにあるのでしょうか。とくにジャガイモに感謝したのは、4年ほど前にさかのぼります。

アトピーで苦しむ

孫の聖也（娘の子）は生後4カ月くらいからアトピー性皮膚炎の発症がみられました。この病気は食物アレルギーの子供にもっとも多く見られるもので、かゆみ、発赤が強く、その部分が“じくじく”して化膿しやすくなるのが普通で、頬、目・口のまわり、首のまわり、耳たぶ、ひじ・ひざの裏などに多く出

やすいのですが、全身に出ることもあり、じくじくしたところは乾いてかさぶたになり、またそれが剥がれてじくじくになる、の繰り返しが多いようです。

いま日本全国でこの病気に罹り苦しんでいる人、とくに幼児は大勢いて、当人の苦痛はもとより、親たちも心配で、ほんとうに可哀そうになります。

聖也の場合は、はじめ頬が赤くなり、その部分がじくじくしていましたので受診しましたら、軽いアトピー性皮膚炎といわれ、非ステロイド軟膏をもらいました。その後ステロイドの塗布薬をもらいましたが、しばらく通っても症状は一向に快方にむきません。眠りについて体が温まるとかゆくなるのでしょうか、毎晩々々泣きました。声も出なくなっにかすれているときもあり、母親も抱っこをして一緒に泣いていたのを忘れることができません。

このように子供がむずがり、親の気持ちもいら立っているとき、親戚の一人からアレルギー症の治療に熱心な病院があると聞き、そちらで受診しました。ここでの指導は次のとおりでした。

① 毎月1回受診すること。

② 湿疹のところに薬を塗る。じくじくしているところは二次感染のおそれがあるので、ステロイドをつけて抑えることが大切。それ

以後はおだやかな薬にかえる。

③ 母乳はビタミンAを多く含んでいるので、かならず授乳を続けること。そして母親は、母体をとおしてアレルギーをおこす物質を摂取しないようにするため、しばらくはタマゴ、ダイズ、牛乳をひかえること。

④ 1日に2回入浴すること。

⑤ いつも部屋の清掃を心がけること。

上に記したうち、④では朝起きてからと、夜寝る前に入浴し、また汚れたときはこまめにシャワー、清拭などして清潔に保ち、また⑤では部屋のじゅうたんを取り除いて大掃除をし、ベビーベッドにしました。掃除のために埃がたくさん舞い上ったためか、そのときはたいへん赤くはれ上りました。

血液検査、患部からの滲出液の検査では、ダイズと牛乳に対する反応はなく、埃、ダニも大丈夫で、やはりタマゴがわざわざしているとのことです。が、検査はそれだけが対象なので、他の食品等の影響についてはわかりませんでした。

母乳をとおしてアレルギーをおこす物質の摂取をおさえるために、聖也の母親は自分の食物にもたいへんな気配りをしました。このようなものを含んでいないだけでなく、栄養が豊富でないと親も弱ってしまいます。

たとえばタマゴのかわりに魚、牛乳のかわりに豆乳、それにおコメも蛋白質を除いたもの（資生堂商品名ファインライス）、またアワ・ヒエでつくったそうめんも用い、とくに豆乳、サツマイモ、ジャガイモも多く摂るよう心掛け、湿疹が出ないことを祈っていました。

もしや、ジャガイモで

制限のあるなか、母体の健康を保ち、また子供の皮膚炎に影響せず、しかも順調な成長をうながす日々の食事の選択、調理には苦労しましたが、そのとき思いついたのはジャガイモを多く利用することでした。

① ジャガイモはビタミンC、ミネラルを多く含んでいて、しかもカロリーが低い。

② 調理に変化をもたせられる。

③ サツマイモとちがいが、甘味がないのでたくさん食べられる。

が理由で、これが心強い味方になってくれるであろう、と考えました。親が積極的にたくさん食べはじめた頃、子供に離乳食を与える時期となっていましたので、ジャガイモ入りスープ、お味噌汁の実をスプーンでつぶして食べさせました。

しかし、さすがに毎日毎回食べていますと、どんなに健康的な食べ物でも厭になってしまふことがあります。何とか変化をもたせなければ、と考えているとき、以前函館で友人に教えてもらった“いも餅”をつくってみたら、ということになりました。いも餅は戦中戦後、農村・都会を問わず北海道の家庭で広くつくられ、多くの人が好んで食べました。いろいろな作り方がありますが、むかしは紅丸など、ねばり強いジャガイモの皮をむいて煮、煮上がったら水を切ったのちに火でサッと乾かし、すり鉢に入れてすりこ木で根気よく潰しながら練り、まだ温かいうちに醤油をつけて食べるのが普通でした。私どもでは次のようにしました。

材 料

ジャガイモ（メークイン）	650 g
片栗粉	200 g

作り方

① ジャガイモをきれいに洗い、丸ごと圧力鍋で蒸す。

② 熱いうちに皮をむき、すりこ木またはマッシャーでよくつぶす。

③ 片栗粉をふりこみ、十分にこねる（よくこねるのがコツです）。

④ 棒状に伸ばして1cm位の厚さに切り、油をひいたフライパンでこんがり焼く。

⑤ 熱いうちに砂糖醤油をつけたり、また好みによりトンカツソースなどをかけて食べる。

栄養価

できあがったいも餅の栄養価は、蛋白質12g、脂質1.2g、糖質100.8g、ビタミンC138mg、ビタミンE0.6mgです（いため油、調味料の栄養価は含まれていません）。

私どもの家ではこのほか、醤油をつけてのりで巻いたり、すりごまに甘味を加えたりしました。

また、ときにはいも餅のお雑煮をつくりました。このときは、かつおのダシを濃くって薄味にし、いも餅を焼かないで生のまま入れ、静かに火をとおします。小松菜を青味にしたら飽きないでたくさん食べられましたが、家族の皆が新年の祝膳でお雑煮をいただいたときにも、何も知らないでいも餅のお雑煮をおいしいといって喜んでいる聖也の姿を見るのは、まことに切ない忘れられないことでした。

しつこい病を克服した愛情と希望

アトピー性皮膚炎の治療は気長に取り組むことが重要といわれていますが、母子ともどもの食事の工夫、病院での加療、身体と環境

を清潔に保つこと、などに気を配ったおかげでしょうか、発症してから1年2～3カ月ののち、またジャガイモをたくさん食べるようになってから8カ月くらいで、聖也の症状も目立って快方に向かい、周囲の者も先が見えてきたことにホッと安堵いたしました。以前は会う人ごとに“可哀そうに”と同情された赤い顔も次第にきれいになりました。

この頃から、食事内容についての制限はなく、何でもよく食べました。しかしタマゴに対する忌避感があるのでしょうか、ユデタマゴ、イリタマゴ、オムレツなどのように、タマゴの形がはっきりしていると食べません。茶わんむし、またふんわりと軟かくタマゴでとじたおそばは喜んで食べます。

親、子、孫と、それぞれたいへんな思いをいたしました。ジャガイモに助けられて、いまでは聖也の肌もツルツルになり、幼稚園に通い、もうすぐ腕白盛りの5歳になります。

アトピー性皮膚炎の原因、症状はそれぞれ異なり、それに対する治療処置、食物の選択などもケース・バイ・ケースで、ジャガイモをたくさん摂取することがすべてのアトピー患者の治療に有効である、とは断言できませんが、私どもの場合にはジャガイモがたいへん効果があったことは疑う余地はなく、いまでも欠かすことのできない大切な食材となっています。端境期の晩春から夏にかけては、地元産のもの、あるいは九州など暖かい地方でとれたものをスーパー・青果物店などで求めますが、北海道での暮らしが長かった私たちにとっては、やはり道産のほくほくしたものへの嗜好が強く、彼の地の友人たちから送られてくる御厚意を有難くかみしめております。