ごまの食べ過ぎはアレルギーに気を付けて

脇役でありながら、香りが高く様々な料理に使われるごま。

ごまに含まれる成分のサプリメントも販売されているくらいで、小粒でも栄養価は高く体に嬉しい効能も多く得られます。

健康のためにと毎日の食事に摂り入れている人も多いのではないかと思います。

確かに栄養価も高く健康にも良いのですが、食べ過ぎには注意が必要となりそうです。

アレルギー、カロリー、他にも食べ過ぎによる影響があるかもしれません。

今回は「ごまの食べ過ぎでアレルギー？他にも体への影響はある？」をテーマに紹介します。

☆ごまの食べ過ぎでアレルギーは起こる？

ごまを食べてアレルギー症状を起こす人はいます。

厳密に言うと、ごまに対する食物アレルギーがある人に症状が現れます。

ごまの食べ過ぎでアレルギーが起こるのではなくて、ごまアレルギーの人に症状が現れるのです。

症状は一般的にアレルギーと呼ばれる症状と同じで、人によって差はありますが、湿疹、蕁麻疹、腹痛、吐き気、下痢、咳、鼻水、喘息などです。

短時間に全身性（皮膚、呼吸器、消化器、循環器、粘膜など）の症状が複数現れるアナフィラキシーショックでは血圧の低下や昏睡状態になることもあるので十分な注意が必要となります。

ごまを食べてアレルギー症状を起こす人はごまに含まれる「ビシリン」というタンパク質が原因で症状が現れると言われています。

ビシリンは熱耐性であるため、加熱をしてもアレルゲンの作用は弱くなるということはありません。

ごまには水洗い後に乾燥、加熱（煎る）などの加工方法がありますが、ごまアレルギーの人が特に注意が必要となるのは練りごま、すりごまです。

種皮がそのままの形状で残っているわけではなく破壊されているので、アレルゲンが裸の状態にあり、吸収もされやすいとされています。

種皮に覆われているものよりもアレルギーを引き起こすリスクは高くなります。

また、ごまアレルギーの人は他にも気を付けなければならない食材があります。

ナッツ類、キウイフルーツ、ライ麦、小麦はアレルゲンの構造が類似していることからアレルギーの症状が引き起こされることもあるので注意が必要です。

ごまは形がなく目に見えなくてもマーガリン、ドレッシング、調味料、デザートなど身近な食品に多数含まれているので食品成分表やアレルギー表示を日頃から確認しておくことも大切になります。

☆ごまの食べ過ぎで起こることは？

アレルギーは食べ過ぎで起こることでなないことがわかりましたが、ごまを食べ過ぎて体に起きる影響は何かあるのでしょうか。

ちなみにごまの摂取目安量は一日大さじ1～2と言われています。

カロリーが高い

ごまのカロリーは高く、100gあたり洗いごま　578kcal、いりごま　599kcal、みがきごま　603kcalとなっています。

ごまは脇役的な存在、何かにかけて摂ることが多いので通常の食事で100gものごまを摂ることはないと思いますが、ごまが好きな人は多めに摂ってはいませんか？

ごまの大さじ1あたりのカロリーは洗いごま（9g）　52kcal、いりごま（7g）　42kcal、みがきごま（10g）　60kcalとなっています。

一度の食事に100gまでも摂らないとしても、食事自体のカロリーに上乗せでたっぷりのごまのカロリーが加わると一食分のカロリーを上げてしまい、肥満につながってしまうかもしれません。

一日の摂取カロリーの目安が男性　約2,600kcal、女性　約2,000kcalとなっています。（摂取カロリーは年齢や活動量によって変わる。これは平均的な数値。）

摂取カロリーの目安を頭の片隅に置いて、使い過ぎには注意、バランスの良い食事を心がけましょう。

食べ過ぎて腹痛や下痢が起きる

ごまに含まれる食物繊維は100gあたり13g、大さじ1（約10gと考える）あたりの食物繊維量は1.3gです。

通常の食事の場合、食物繊維量を見る限りごま単体の摂取で腹痛や下痢を引き起こすとは考えにくいでしょう。

しかし、ごまには脂質が多く含まれていて、100gあたり54g、これを考えると腹痛や下痢を引き起こす可能性はあります。（ちなみに豚バラの脂質は100gあたり35gでごまの脂質より低いと意外な数値でした。）

一度に100gを摂ることは考えづらいですが、食べ過ぎた時には消化不良を起こしてしまいます。

脂質を多く摂ると消化の始まりが贈れ、吸収にも時間がかかってしまうのです。

全てを消化できればいいのですが、消化が追い付かず脂肪分が分解されないまま腸に届いてしまうと刺激になってしまいます。

この刺激が蠕動運動を活発化させ、腹痛や下痢を引き起こすのです。

ちなみに・・糖質は低い

小粒で健康に良いということから糖質が低いとイメージしている人もいるのではないでしょうか。

その通り、100gあたりの糖質は洗いごま　7.6g、いりごま　5.9g、みがきごま　5.8gと低く、大さじ1に換算しても約0.7gとなります。

白飯一善（150g）の糖質を見ると55gで、ごまの糖質と比較してみても低いことがわかります。

食べ過ぎて血糖値を急激に上げるような心配はありませんが、カロリーが高いので食べ過ぎは控えた方が良いでしょう。

☆ごまの代表的な栄養成分について

ごまの代表的な成分と言えば「セサミン」で、サプリメントにもなっていることで耳にしたことがある人も多いのではないのでしょうか。

有名な成分ではありますが、どのような効果が得られるのでしょう。

セサミンはゴマリグナンの一種で他にセサモール、セサモリン、セサモリノール、セサミノール、ピノレジノールが含まれます。

ゴマリグナンには共通して抗酸化作用があります。

細胞や肌の老化を促進してしまう活性酸素、老化、がん、シミ、シワ、生活習慣病の原因となります。

抗酸化作用のあるゴマリグナンは加齢、ストレス、激しい運動などの日常生活で増えてしまった活性酸素を除去し、老化や病気から私達の体を守ってくれます。

抗酸化作用は主に肝臓で働き、肝臓で発生する活性酸素を除去することから肝機能を向上させます。

これが悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増加させることにつながります。

また、ゴマリグナンは体内に摂り入れると女性ホルモンであるエストロゲンと同じ様な作用があります。

ホルモンバランスを整える、気持ちを落ち着かせる、女性らしい体を目指すのにも効果的で、閉経前後に訪れる更年期障害の予防、改善にも期待ができます。

☆ごまの食べ過ぎに関するまとめ

ごまは見た目が小さいですが、カロリーが高いので必要以上に食べてしまうと一食分の食事のカロリーを超えてしまう可能性があり、肥満へとつながってしまいます。

また、脂質が多いことから食べ過ぎてしまうと消化不良を起こし、腹痛や下痢が起きてしまう可能性があります。

アレルギーについてですが、食べ過ぎで起こるものではなくてごまに対してアレルギーを持っている人に症状が出るので、日頃から食品成分表、アレルギー表示のチェックをすることをおすすめします。

ごまアレルギーの人はアレルゲンの構造が似ているナッツ類、キウイフルーツ、ライ麦、小麦にも同じような症状が出ることもあるので注意が必要となります。

ごまに含まれる成分ゴマリグナンの高い抗酸化作用は老化や生活習慣病から私達を守ってくれます。

毎日ごまを食べて健康な体作りをしてみてはいかがでしょう。