

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今回は『話題のグルテンフリー』についてお届けします。

数年前から体質改善のために注目されていましたが、グルテンを制限する事でカラダがどう変わるのか？をまとめてみました。



## グルテンフリーってどういう意味？

グルテンは小麦などに含まれるたんぱく質(小麦たんぱく)の事で、フリーは無し、又は食べないという意味と理解してください。

つまり、小麦たんぱくを取らない食事の事を、グルテンフリーと呼んでいるのです。

ポイントはあくまでもグルテンのみ！

糖質ダイエットや炭水化物ダイエットとは根本的に違いますので、そこは誤解をしない様にしましょう。

**gluten(グルテン)** パンやうどんなどのもちりしたコシの元になるものです。

粘りや弾力がある為様々な食材に使われています。

グルテンを含む食材は、パン・うどん・パスタ・お好み焼き・天ぷら・カレーのルー・お菓子等

## グルテンで起こる不調

なぜグルテンが問題になっているのでしょうか？

注目を浴びたきっかけはプロテニスプレーヤーのジョコビッチ選手のセリアック病からで2010年ころから私たちもグルテン(小麦たんぱく)の特異性を知る事になりました。

本来グルテン不調と小麦アレルギーは別物で、グルテン不調の場合はアナフィラキシー症候群のような体調の急変は起きません。

ただ、腸がグルテンに過剰に反応したり、グルテンを消化しにくい体質の方は、小麦を食べる事で慢性的な不調を引き起こす事が報告されています。

その症状はグルテンに反応し、体内に異物が入ってきたと勘違いし自ら小腸を攻撃する自己免疫疾患が多く、栄養吸収に多くのトラブルを抱えるケースが代表的なものになります。

その他にも、頭痛・めまい・イライラ・倦怠感などの症状が出る事も。単なる風邪？と思っていた体調不良が、グルテン不調の可能性も十分考えられるため、一度グルテンフリーに挑戦してみても如何でしょうか？



### ジョコビッチ選手のセリアック病とは？

グルテンフリーは本来病気の治療策として始められました。

ジョコビッチ選手はグルテンを消化しにくい体質で、実家がピザ屋だった事もあり、長年体調不良と戦わざるを得なくなっていました。

グルテンフリーに変えてからは体質が劇的に変化し、最高の選手に上り詰めました。



## 世界に広がるグルテンフリー

2012年以降、わずか数年でグルテンフリーは瞬く間に世界中に広がりを見せました。

欧米ではグルテンフリーのレストランやパン屋はもう当たり前！ 大手の有名チェーンレストランもグルテンフリー化しているほどの勢いです。

レディ・ガガさんなどハリウッドスターがグルテンフリーダイエットを発信したりと、もはやグルテンフリーは一つの価値観になりつつあります。

もちろん日本の企業もグルテンフリー化に参加しています。

柿の種で有名な亀田製菓も、アメリカではグルテンフリーの柿の種を販売しているようで、大好評の商品になっているのだとか！



## 今日からできるグルテンフリー食

グルテンを体質的に受け付けないために腸の炎症から体調不良を引き起こしている可能性を感じたら、今すぐグルテンフリー食にしてみませんか？

まずは自分自身の腸がグルテンに敏感なのかどうかを調べてみましょう。

抗体を調べる血液検査などもあるため、費用は掛かりますが判断基準としては正確に分かります。

もっと簡単な方法としては、3週間程グルテンフリー食に切り替えて、体調の変化を見てみる事。

少しでも思い当たる不調が改善されていれば、あなたはグルテン不調の対象者だった可能性があります。

小腸の粘膜が傷つけられると、太りやすい体質になる事も報告されていますので、体調の回復と共に痩せやすい体質に改善されるチャンスかも！

### グルテンフリー食のルール

前述した通りグルテンフリー食は小麦粉を使った食品を一切口にしない事！

パンをご飯に変えたり、パスタやうどんを十割りそばに変えるなど、小麦食品を規制する必要があります。

また、ハムやソーセージなどの加工品は元より、カレーのルーや味噌、醤油などの調味料にも使われている事が多いので、原材料をしっかりとチェックしてから使うようにしましょう。

12月号は『冷えは万病の元』です。

監修：構成 F・E・P 打林