

グルテンフリーにする？しない？



グルテン

ピザ、クッキー、ケーキ、パスタ、ピザなどにはすべて、グルテンが含まれています。ラテン語で「接着剤」を意味するグルテンは、小麦、大麦、およびライ麦に含まれるタンパク質のことです。

このタンパク質は、粘り気や弾力性があるため、パンやパスタのモチモチ感、うどんのコシの元になっています。

グルテンが引き起こす病気や症状

・セリアック病、小麦アレルギー

グルテンが消費されるたびに免疫系が腸への攻撃を引き起こします。

腸の絨毛が損傷すると、体は栄養分を血流に吸収できなくなり、栄養失調やその他の深刻な慢性状態を引き起こす可能性があるため、生涯にわたってグルテン抜き生活をしなければいけません。

日本でも、小麦由来成分を使った石けんが原因で、小麦アレルギーになる大きな健康被害が生まれたケースがあります。

個人差はありますが、重篤なアレルギーを持つ方は、小麦を摂取しない事はもちろんのこと、日用品にも確実にグルテン由来の成分がないかよく見極めて購入する必要があります。

・グルテン不耐症・グルテン過敏症

小麦を食べるとなんとなく調子がすぐれないとか、疲れやすさやだるさ、胃もたれなどの慢性的な不調がある場合は、グルテン不耐症を疑ってみても良いでしょう。

グルテン過敏症や不耐症は、小麦アレルギーのように食べるとすぐにかゆみや顔が腫れるなどのアレルギー反応が出るわけではありません。
若いうちは、体内に溜まった毒素も少なく代謝が良いので毒素を排出できますが、40代を過ぎてから、小麦を食べた後の不調を感じる人は多いようです。

2～3週間、グルテンを抜いた和食中心の食生活をして、体の不調が改善されるなら、グルテンなるべく含まれない食生活で体のメンテナンスをしていきましょう。

グルテンフリーの食品の選択肢

- ・果物と野菜
- ・植物ベースのタンパク質：豆、ナッツ、種子
- ・赤身の肉、鶏肉、魚
- ・乳製品（許容される場合）
- ・グルテンフリーの全粒粉

グルテンフリーで得られる効果（参照：「小麦は食べるな！ウィリアム・デイビス著」）

- ・腸内環境が整う
- ・ダイエット効果（ぽっこりお腹・お腹周りの贅肉）
- ・糖尿病予防
- ・痛風、関節リウマチ改善
- ・美肌（ニキビ・吹き出物・シワなどの老化現象）
- ・白内障改善
- ・抜け毛