

米国は専門食材豊富

グルテンが含まれていないグルテンフリーの食材は、欧米では浸透しているという。日本とはどのぐらい状況が違うのか。

「グルテンフリーの食材は日本国内では広がっているか。」

「全然広がっていません。例えば米国ではコンビニエンスストアでもグルテンフリーの商品を売っています。パスタ、ピザ生地などとても充実しています。一方、日本ではまだまだ少ないですね」

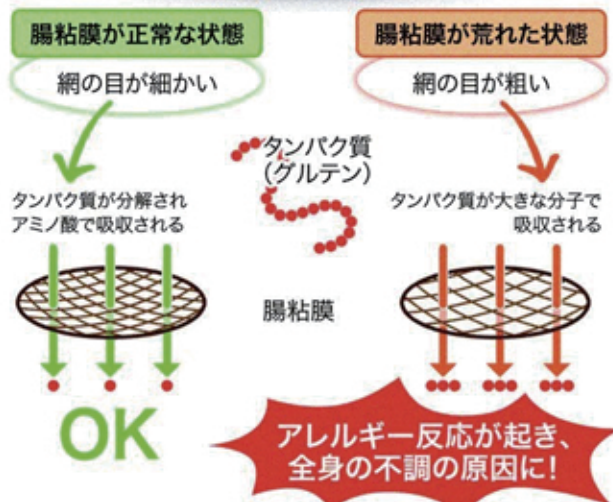
「欧米ではグルテンフリーをどう捉えているか。」

「欧米では健康という観点でグルテンフリーが広がっています。スーパーなどで一般的な食材として購入し、食べているようです。日本ではどちらかというとダイエットで注目されているのではないのでしょうか」

「どこの国が先進的か。」

「すべての国について知っているわけではありませんが、米国はかなり進んでいる印象です。コンビニエンスストアではグルテンフリーのスイーツも売っていましたから、日本でも広がってくると、実践しやすくなると思います」

腸の炎症が全身の不調を引き起こすイメージ図



出典:2週間で体が変わる グルテンフリー健康法



プロフィール

みそぐち とおるさん 神奈川県出身。1990年に福島県立医科大学卒業。横浜市立大医学部付属病院、国立循環器病センター勤務を経て、神奈川県藤沢市に溝口クリニック(現 辻堂クリニック)を開業した。痛みを専門に扱うペインクリニックを中心に、広く内科系疾患の診療にも従事。2000年から一般診療に分子栄養学的アプローチを応用し始め、03年に栄養療法専門クリニック「新宿溝口クリニック」を開業した。

「検査方法はいろいろありますが、小麦を抜いた食事を実践して確かめるのが最も確実だと思います。3週間、徹底的に小麦を抜いてみて下さい。血液検査で結果に問題がなくてもグルテンの影響を受けている人はいるので、やってみなければ分かりません。摂取を控えるだけでも効果はあるか。」

「自分のグルテンフリーが効果的かを調べるには、徹底して小麦を抜かなければならないといわれています。」

小麦粉に含まれるタンパク質の一種であるグルテンを食べない「グルテンフリー健康法」が注目されている。グルテンは小麦粉から作られているパン、麺など多くの食品に含まれ、大半の人が日常的に摂取している。しかし、グルテンが体の不調だけでなく自閉症など脳の不調にも影響している可能性がある。グルテンフリー健康法を推奨する新宿溝口クリニック(東京)の溝口徹院長に不調につながるメカニズムなどを聞くほか、グルテンが含まれている食品などを紹介する。

新宿溝口クリニック・溝口院長に聞く

実践する際は徹底的に

「グルテンが体に影響するメカニズムは、グルテンにはプロリンというアミノ酸が多く含まれているため、このプロリンを多く含むアミノ酸配列は、人の消化酵素では分解しにくいのです。未消化な状態で体内に入ってしまうと、さまざまな悪影響を及ぼします」

「グルテンが体に影響するメカニズムは、グルテンにはプロリンというアミノ酸が多く含まれているため、このプロリンを多く含むアミノ酸配列は、人の消化酵素では分解しにくいのです。未消化な状態で体内に入ってしまうと、さまざまな悪影響を及ぼします」

「グルテンの影響を受けている人はどのぐらいいるか。日本人には少ないといわれていますが、検査をすると結構多くいます。私のところで検査をする人は、食物アレルギーを疑っている人がほとんどというところもあります。が、とても多いです」

「検査方法はいろいろありますが、小麦を抜いた食事を実践して確かめるのが最も確実だと思います。3週間、徹底的に小麦を抜いてみて下さい。血液検査で結果に問題がなくてもグルテンの影響を受けている人はいるので、やってみなければ分かりません。摂取を控えるだけでも効果はあるか。」

「グルテンを摂取することによって、少なからず影響があるか。グルテンを摂取すると、人によっては少量でもおなかに刺激があります。それは下痢や便秘の自覚症状がなくても小腸の粘膜で起きています。小腸の粘膜で軽い炎症が起きると、粘膜から出てくる物質が減ってしまいます。その一つに食欲を抑えるホルモンがあり

「グルテンが体に影響するメカニズムは、グルテンにはプロリンというアミノ酸が多く含まれているため、このプロリンを多く含むアミノ酸配列は、人の消化酵素では分解しにくいのです。未消化な状態で体内に入ってしまうと、さまざまな悪影響を及ぼします」

「グルテンの影響を受けている人はどのぐらいいるか。日本人には少ないといわれていますが、検査をすると結構多くいます。私のところで検査をする人は、食物アレルギーを疑っている人がほとんどというところもあります。が、とても多いです」

「検査方法はいろいろありますが、小麦を抜いた食事を実践して確かめるのが最も確実だと思います。3週間、徹底的に小麦を抜いてみて下さい。血液検査で結果に問題がなくてもグルテンの影響を受けている人はいるので、やってみなければ分かりません。摂取を控えるだけでも効果はあるか。」

注目の「グルテンフリー」小麦製品抜き 体調改善も

「グルテンを摂取することによって、少なからず影響があるか。グルテンを摂取すると、人によっては少量でもおなかに刺激があります。それは下痢や便秘の自覚症状がなくても小腸の粘膜で起きています。小腸の粘膜で軽い炎症が起きると、粘膜から出てくる物質が減ってしまいます。その一つに食欲を抑えるホルモンがあり

「グルテンが体に影響するメカニズムは、グルテンにはプロリンというアミノ酸が多く含まれているため、このプロリンを多く含むアミノ酸配列は、人の消化酵素では分解しにくいのです。未消化な状態で体内に入ってしまうと、さまざまな悪影響を及ぼします」

「グルテンの影響を受けている人はどのぐらいいるか。日本人には少ないといわれていますが、検査をすると結構多くいます。私のところで検査をする人は、食物アレルギーを疑っている人がほとんどというところもあります。が、とても多いです」

「検査方法はいろいろありますが、小麦を抜いた食事を実践して確かめるのが最も確実だと思います。3週間、徹底的に小麦を抜いてみて下さい。血液検査で結果に問題がなくてもグルテンの影響を受けている人はいるので、やってみなければ分かりません。摂取を控えるだけでも効果はあるか。」

溝口院長の著書を20人にプレゼント

溝口徹さんの著書「2週間で体が変わる グルテンフリー健康法」を20人にプレゼントします。郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、はがきか携帯電話、インターネットでご応募ください。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。応募締め切りは9月23日(金)で当日消印有効、発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

▶あて先 〒400-8515 甲府市北口2の6の10 山梨日日新聞社 広告局「グルテンフリー」係
▶パソコン <http://www.sannichi.co.jp/oubo/form/kenko>
▶携帯電話

9月23日(金)締め切り
当日消印有効



パン、カレー…食品に幅広く

グルテンは小麦粉に含まれるグリアジンとグルテリンに水が加わることでできるタンパク質。練ると粘りが出るのが特徴で、グルテンの含有量によって強力粉や薄力粉などに分けられる。料理でもちもちとした食感、粘りが出するためによく使われる。

グルテンは小麦粉に含まれるグリアジンとグルテリンに水が加わることでできるタンパク質。練ると粘りが出るのが特徴で、グルテンの含有量によって強力粉や薄力粉などに分けられる。料理でもちもちとした食感、粘りが出するためによく使われる。



プロフィール

さいとう ようこさん 甲府市貴川本町の料理教室「ほうむいどクッキングサロン」主宰。東日本料理学校協会理事などを務める。管理栄養士。食育インストラクター。

いちやまマートはグルテンフリーの商品を豊富に取り扱っています!

最新ラインアップ



美味安心 コシヒカリパン 1個 479円(税)
(池田店・山梨店は除きます)



いちやまマート

朝9時30分～夜9時45分	塩山店 ☎0553-33-2173
朝9時30分～夜9時50分	塩部店 ☎055-254-5700
朝9時30分～夜10時	山梨店 ☎0553-22-2365
朝9時30分～夜11時	双葉店 ☎0551-28-7733
朝9時30分～夜11時30分	増坪店 ☎055-223-4147
朝9時30分～夜11時30分	徳行店 ☎055-228-8090
朝10時～夜9時50分	赤坂店 ☎0555-24-5511
朝10時～夜10時	池田店 ☎055-225-1122
朝10時～夜10時	一宮店 ☎0553-47-5400
朝10時～夜12時	城山店 ☎0555-23-1531
朝10時～夜12時	玉穂店 ☎055-274-3900

(小麦粉を使用している作業場内で製造しています。小麦アレルギーの方はご注意ください。)