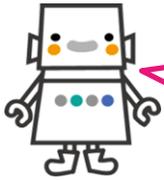


# Vol.2 グルテンフリーって何？

文責：管理栄養士 兵頭・藤田



「グルテンフリー」ってよく聞くけど、なんですか？

直訳すると「グルテン抜き」です。  
グルテンへの過剰反応によって  
下痢や腹痛を引き起こす人のために開発されました。



グルテンとは、小麦、ライ麦・大麦などに含まれている植物性のタンパク質です。パン・ピザ・麺（うどん・ラーメン等）に入っています。

プロテニスプレーヤーのジョコビッチ選手がグルテンフリーの食事により、体質が改善し、試合の成績が良くなったことがメディアで取り上げられ、日本でも「グルテンフリー」の認知が高まりました。



米国の20万人を対象とした追跡調査から、グルテン摂取量と健康状態の関係を分析した研究によると、グルテンの摂取量が少ない人は多い人に比べて2型糖尿病発症リスクが高いことがわかっています。

研究にあたったハーバード大学の研究者らは、グルテンフリー食品は、食物繊維などが少なく栄養価が低いのではないかと予測しています。



しかし、**グルテンフリーダイエットが減量に役立つという、科学的なデータはありません。**本来英語では「ダイエット」は「食事」という意味なので、「グルテンフリーダイエット」を日本語に訳すと「グルテン抜きの食事」になります。

前述のジョコビッチ選手も、グルテン不耐症であることがわかっています。



メディアでは日々、新しいダイエットが取り上げられています。しかしキーワードだけで左右されず、**流行の情報を正しく見る目を養うことが大切です。**

まずはご自身の心と体の状態に耳を傾け、何が自分にとって必要なのか、きちんと考えてから行動しましょう。

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。  
健診の際は、お気軽にご相談ください。