

グルテンフリーってなに?

これらに共通して含まれているものは何でしょう?



左の食品には、全て「小麦粉」が入っています。この小麦粉に水を加えた「グルテン」というものが、パンやパスタ、うどん等のもちっとした食感やふわふわした食感を作り出し、美味しさのもととなります。最近「グルテンフリー」と書かれた商品をよく見ます。テレビやネットによって、美容や健康に良さそうというイメージを持つ方も多いかもしれませんが、今回は、「グルテンフリー」について、簡単にご紹介します。

グルテンってなに?

- **強力粉**… グルテン含有量**12%前後**
食パン、フランスパン、マカロニ、スパゲティ、餃子の皮
- **中力粉**… グルテン含有量**9%前後**
うどん、そうめん、カレールー
- **薄力粉**… グルテン含有量**7%前後**
ケーキ類、カステラ、ドーナツ、クッキー



小麦粉に含まれるたんぱく質である**グルテニン・グリアジン**が、水を吸収して、網目構造を形成したものの。



小麦と水をよく練るほど網目が細くなり、粘性や弾性が強まります。この性質を利用し、パンやケーキ、ラーメン、うどん、ピザやパスタなどが作られます。



グルテンフリーって?

自己免疫疾患の「**セリアック病***」の改善を目的に生まれた、パンやパスタ、うどん等の小麦のグルテンを含む食品を食べないようにする食生活のこと。

小麦粉の代わりに、米粉、大豆粉、じゃがいも粉、玄米粉等が使用されます。

※セリアック病：グルテン摂取により、小腸の粘膜が萎縮を起こし、栄養素が適切に吸収されなくなる遺伝性の自己免疫疾患。



Q. 表示の基準はあるの?

A. 日本では、海外のような法律による表示基準はありません。

欧米では、グルテン濃度20ppm未満の食品について、グルテンフリーの表示が可能です。日本では、右記のような3種のグルテン表示があります。

1 製造販売事業者が自主的にグルテンフリーと表示しているもの

2 国際的な認証機関の1つであるGFCOのマークが表示されているもの
(グルテン含有量が10ppm以下が条件)



グルテンフリー認証機構GFCO (Gluten-Free Certification Organization) は、セリアック病の患者とその支援者が作る団体です。

3 農水省のガイドラインに基づき、ノングルテンの表示がされた米粉製品
(グルテン含有量が1ppm以下が条件)



グルテン含有量が1ppm以下が条件



Q. 小麦アレルギーの方も食べられるの?

A. 小麦アレルギーの方向けというわけではありません。

グルテンフリーの食事療法が必要なセリアック病は、グリアジンやグルテニンのたんぱく質が原因です。これに対し、小麦アレルギーでは、これら以外に、アルブミンやグロブリン等も原因として考えられます。そのためグルテンフリーだからといって、小麦アレルギーの方が安心して食べられるとは限りません。

「グルテンフリー」と書かれた小麦不使用の物であっても、同じ製造工場で小麦を含む製品を生産している場合や、原材料には小麦が含まれていなくても、添加物に含まれている可能性もあります。小麦アレルギーの方は、「特定原材料」の表示を見て、判断しましょう。

特定原材料7品目



疾患	原因として考えられる小麦に含まれるたんぱく質
セリアック病	グルテン (グリアジン、グルテニン)
小麦アレルギー	グルテン (グリアジン、グルテニン)、アルブミン、グロブリンなど



Q. 糖質制限とは違うの?

A. 糖質制限は、「**糖質**」の摂取を軽減すること。主に米やパン、麺等を制限します。目的として、減量や生活習慣病の改善が期待されています。グルテンフリーは、小麦粉の代わりに米粉やじゃがいも粉等を使用しており、**糖質量が少ないわけではありません。**

糖質が多いものも小麦を含むものも、パンやパスタ等の炭水化物が多いため、混乱しやすいようです。

グルテンを含む主な食品

- パン・ベーグル
- 麺類（うどん・そうめん・そば等）
- ピザ・パスタ類（スパゲティやマカロニ、ラザニア等）
- 餃子の皮・ワンタン・シュウマイ・肉まん等
- カレーやシチューのルー
- 粉もの（たこ焼き・お好み焼き等）
- 揚げ物（天ぷら・フライ等）
- 洋菓子類（ケーキ類やクッキー・ドーナツ・カステラ・パンケーキ等）
- ビール・発泡酒

十割そばは、グルテンを含まないそば粉100%ですが、打ち粉に小麦を使っていたり、茹でる際に他のそばと共通の鍋で茹でていることもあります。

料理例



グルテンを含まない主な食品

米・果物・野菜・乳製品・納豆や豆腐などの大豆製品
肉・魚・卵・いも類・ナッツ・日本酒・焼酎・ワイン等

例えば米粉パンという名前でも、100%米粉使用ではない場合もあります。表示等はしっかり見るのが大切です！

製品により小麦を使用している場合もあります。

グルテンを含む	調味料系	グルテンを含まない
ふすま粉・全粒粉・天ぷら粉 麦味噌 濃口醤油、薄口醤油 穀物酢 顆粒だしの素・固形コンソメ・白だし・パイオン	粉類 味噌 醤油 酢 だし系	片栗粉・白玉粉・葛粉・上新粉・米粉・そば粉・コーンスターチ・大豆粉 白味噌・赤味噌・八丁味噌・豆味噌 たまり醤油 米酢・玄米酢 鶏がらスープの素・液体昆布だし

酢を使用しているソースやケチャップ・マヨネーズがグルテンフリーかどうかは、酢の種類によります。

グルテンフリー その効果は？

体への様々なメリットを感じられている人もいますが、**確かな科学的根拠はまだありません。**



グルテンフリーのものを摂るようになり、体調がよくなった、肌の調子がよいという方もいるようです。しかし、確かな科学的根拠はありません。ただグルテンを多く含んだ食品やそれを使った料理（ピザやパスタ、揚げ物等）や菓子等は、**脂質が多い傾向があるため**、グルテンフリーでこのような料理を控えた食生活をしていることが、体調の変化と関係している可能性はあります。ただ、ある研究で、グルテン入りのパンとグルテンフリーのパンの栄養を比較した際、**グルテンフリーのパンの方が、食物繊維や鉄等のミネラルの含有量が低く、脂質の含有量が高い**ため、グルテンフリーにする必要がない人がグルテンフリーのパンを長期的かつ日常的に選択した場合、食物繊維や鉄等のミネラルの不足、脂質の過剰摂取に繋がるリスクが懸念されるという論文もあります。

〔過剰なグルテン除去が与える影響について〕 安田女子大学紀要 49 297-304,2021

米粉と薄力粉の違い

100g	エネルギー	糖質	食物繊維	たんぱく質	脂質	鉄
米粉	356kcal	82.2g	0.6g	5.1g	0.6g	0.1mg
薄力粉	349kcal	73.1g	2.5g	7.7g	1.3g	0.5mg

一言でグルテンフリーの食生活をするといっても、
 ・ご飯中心の食生活にする
 ・小麦以外の代替食材を使用した食品を選ぶ
 といった方法があり、長期的に見た場合、体調や栄養状態が変わるのではないかと考えられます。

プロテニスプレーヤーのジョコビッチがセリアック病で、グルテンフリーの食事にしたところ体調がよくなったという経験から、グルテンフリーがより注目されるようになりました。対象となる疾患でなければ、必ずグルテンフリーにする必要はないと思いますが、取り入れたい方は、「ちょいグルテンフリー」くらいでいかがでしょうか。おもて面に記したとおり、糖質制限とは異なりますので、栄養バランスを崩さないように気をつけましょう。



お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛（omotenashi@so.tohoyk.co.jp）へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。※本誌の内容を無断で転記・転載することはお断りしております。