



グルテンフリー・カゼインフリー

あらゆる病気や老化には、食べ物が深くかかわっています。原因不明の体調不良を抱えたまま過ごしている人は、もしかしら毎日食べている**小麦・乳製品**にあるかもしれない。グルテンとは、**小麦などの穀物に多く含まれるたんぱく質の一種**です。さまざまな病気と関係していることが明らかになっています。

カゼインとは、**乳に多く含まれるたんぱく質**で、その**8割がカゼイン**、残りの割がホエイです。牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品に含まれているカゼインがさまざまな悪さをしていくことが注目をあつめています。

乳酸菌は腸内で善玉菌として働き腸内環境を整えてくれますが、「生きたまま腸内まで届いている」ことが条件です。グルテンを食べ、カゼインアレルギーがある場合は、飲み続けることで腸の粘膜を荒らし、アレルギー、頭痛、腹痛、便秘、下痢、肌荒れ、精神疾患などに影響している可能性があります。消化とは、大きな分子を小さな分子にすることです。小さな分子とは、たんぱく質がアミノ酸の状態まで分解されると、その食材が持っていた特性がなくなり、アレルギーの原因とはならないのです。

最近急増している「リーキーガット症候群」

いろいろな栄養素を吸収できるようになってきている小腸の粘膜機能が低下すると、腸粘膜の目が粗くなります。

十分に分解されていない大きな分子が通ってしまうと…**食材の特性が残ってしまいます**。それが**抗原**となり**免疫が過剰に反応**しアレルギー・うつ・イライラなどの精神症状まで引き起こすこともあります。

健康な腸であれば、腸の粘膜が丈夫で問題にはならないのですが、もともと腸の粘膜が弱く、腸内環境が悪かった場合には、腸の粘膜に炎症を引き起こし、悪さをしています。「リーキーガット症候群」は、**腸管壁の細胞の間に穴**が開いたようになっている状態です。その現象を指すのであって病気ではありませんが、腸の透過性を増してしまう現象がいろいろな体調不良を引き起こします。

グルテンは、**分解されにくい構造**をしているため、消化されないまま小腸に到達すると、腸が炎症を起こしやすくなり、腸内環境が悪くなると免疫機能も低下し、感染の機会も増えています。

腸が拒否作用にも弊害が起こり、化学物質などの有害物質が体内に侵入し、「**過敏症**」が発症しやすくなります。

グルテン過敏症の症状は、病院に通うほどの不調ではないことも多いです。気づかないまま、日々不調を感じながら過ごしているかもしれません。

見極め方法は「2週間」抜いてみる



自覚症状があまりなく、わかりにくいので、見分けるために「**2週間「食事から小麦製品と乳製品を抜いてみる**」。

何も変らなければいつも通りに戻り、もし、何か**体調に良い変化**がおきた場合は、グルテン・カゼインのアレルギーである可能性が高くなります。2週間抜いたあと、いつも通りの食生活に戻すと、アレルギーがある場合はまた深い症状が出てきます。抜いたことで**体が「セッター」をたてて変化に気づきやす**くなり、不調が顕著に現れます。いい調子を持続するには、ある程度食生活を変えていかなければなりません。

腸の炎症を引き起こすものは避けること、腸内環境をよくして、腸の粘膜を強くするのにも有効な栄養素を積極的にとるのが重要ですね。腸内環境をこのようにして、栄養の吸収はぐらぐらに良くなります。

重要な栄養素 たんぱく質を積極的にとる

摂取するときには心をつきつけるのが、**毎日同じ種類のたんぱく質をとりすぎない**ようにして下さい。肉なら鶏肉・豚肉・牛肉と日によって変えます。魚なら、サンマ・サケ・イワシ・アジと種類を変えればいいです。

種類を変えることで腸への負担を減らし、アレルギーのリスクを抑えます。量より頻度です。1日おきでも

かまいません。毎日続けることがリスクを高めます。豆腐や納豆の植物性たんぱく質は**週4日**がおすすめて。肉を食べずに大豆製品ばかり摂取すると鉄欠乏症を起こしてしまうので、動物性たんぱく質の摂取が欠かせません。



食べていけない 食べていいもの

- ・食べていけないもの
グルテンを含む食材・パン・ピザ・パスタ・うどん・ラーメン・ケーキ・クッキー・ドーナツ・菓子類・お好み焼き・中華まん・ぎょうざ・ピル・シリアル・カレーのルー・フィヨン・フライ・米粉はグルテン入っていないものを選ぶ
大麦・小麦・オーツ麦・ライ麦・しょうゆ等
- ・食べていいもの
豆類・卵・とうもろこし・果物・肉・魚・野菜・ナッツ・油・種類類・スパイス類・タピオカ・イモ類・お米・バター（成分ほとんどが脂質の乳たんぱくである）

血糖値を安定させる食べ方

糖質の過剰摂取により弊害をもたらします。血糖値をなるべくあげず、上げ方をゆるやかにするために「**糖質制限**」を行います。食材によっても**上昇率は大きく違う**ので、なるべく糖質が少なく、上がりにくい食材選びが必要です。濃度が高すぎても低すぎてもいけなく、常に**血糖値が安定している状態に保つことが大切**です。食べる順番も気をつけると、血糖値の上がり方がゆるやかになります。**和食** サラダから食べて汁物があれば飲む→メインのおかず→シメにご飯を少なめに食べればよいです。**洋食** 前菜→スープ→メインの肉・魚→パンはメインと一緒に少量とる。**糖質制限**をすると、グルテンフリーを同時に行うことに繋がります。

小麦アレルギーテスト

- 疲れがとれない
- 常に体がだるい
- 頭痛や肩こりがある
- 関節痛がある
- 腹痛、下痢や便秘を繰り返す
- つい食べ過ぎてしまう
- 食後に膨満感や胃もたれある
- アトピー、喘息、花粉症などのアレルギーがある
- 肌荒れや乾燥肌に悩んでいる
- 集中できない
- イライラする
- 生理不順や重い生理痛がある