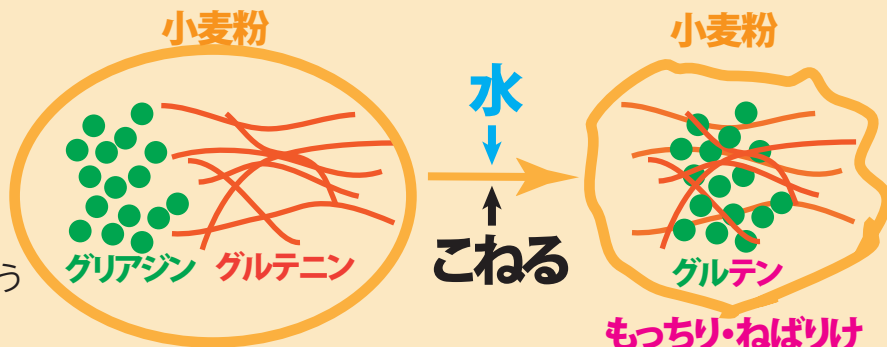


グルテンフリーについて考えよう

ジャンル:グルテンフリー

グルテンとは

グルテンとは小麦に含まれる「たんぱく質」の一つです。小麦のたんぱく質の85%を占める「グリアジン」と「グルテニン」、この二つが結びつくと「グルテン」というたんぱく質が生まれます。



小麦アレルギーとは

三大アレルゲン



小麦アレルギーの発症においてグルテンは原因物質の一つ。それは体内でグルテンがうまく分解されずに免疫が過剰反応して身体の中で様々な不調が発生します。(アメリカでは人口の15%がグルテン過敏症と言われています)

セリアック病とグルテン不耐症



セリアック病はグルテン過敏症とも言われ、グルテンを摂取すると異常な免疫反応で腸の粘膜に炎症が起きる先天的な病気です。白人女性に多く、日本人にあまり見られないと言われています。

また頭痛・疲労・神経痛・痺れなど、検査しても診断がつかない症状がある場合、もしかしたらあなたはグルテン不耐症かもしれません。2週間ぐらい下記のグルテンフリー生活をしてみて体調が改善しないか試してみる価値はあります。

グルテンフリーとは

グルテンフリーとはグルテンを除いた食品・食事のことを言います。もともとグルテンフリーは食事療法として始まりましたが、現在では美容や健康のためにグルテンフリー生活を始める人、グルテンフリーを前面に出したお店や商品もすこしずつ増えてきました。



グルテンを含む代表的な食品(原料が小麦由来のものに限ります)

トリビア 日本酒、みりんはグルテンフリー？



日本酒の基本的な原料はお米ですので、グルテンフリーの商品となります。みりんについては本みりん、みりん風調味料がありますが、糖液が含まれる本みりんのみりん風調味料については糖液とその他の調味料が含まれています。各社商品によって異なりますがそれらに小麦由来成分としてグルテンが含まれる可能性があります。グルテンフリーを心掛けている方、特に小麦アレルギーをお持ちの方は注意が必要な点となります(甘強酒造のみりんはグルテンフリーの本みりんとして安心してご利用いただけます。)