

グルテンフリーは必要？

公益社団法人鹿児島県栄養士会 会長 叶内 宏明

一昨年、カナダトロント近郊の学園都市 Guelph に半年間留学することができた。食生活の変化を気にしたが、日本で入手可能な食材（海水魚と生椎茸などを除く）は、ほぼ現地のスーパーで購入可能であった。日本の調味料も高価ではあるが購入可能であるので、自炊をすれば日本食を毎日口にすることが可能であった。しかし、せっかくの長期間海外に滞在するので、珍しい食材や調味料も積極的に楽しんでしたが、どうしても馴染めなかったのがグルテンフリーの食材であった。

現地のレストランでパスタを注文する際にほぼ必ずと言って良いほど、グルテンフリーか全粒粉かと聞かれた。初めての時は上手く聞き取りができずに、何を言っているのか分

からずに苦労したが、whole grainとわかった時には迷わずwhole grainを選んだ。後日、スーパーで乾燥パスタが陳列する棚にグルテンフリーが嫌という程目立っていることに気が付いた。日本ではまず目にすることのない光景であった。最近になって都会の一部スーパーではグルテンフリーの食材を並べていることもあるようである。グルテンフリーと全粒粉を比べると、全粒粉は色が濃いと一目で感じる。グルテンフリーの見た目は日本で販売される一般的な乾燥パスタと見た目はそんなに変わらない。味は果たしてどうだったのだろうか。購入して試してみればよかったと後悔している。

グルテンは小麦、大麦、ライ麦に含まれる



グルテニンとグリアジンと呼ばれるタンパク質が形成する複合体である。麦に含まれるタンパク質の大半はグルテンである。麸はグルテンが主原料なので日本人としてとても馴染みを感じる。グルテンが問題になるのはグルテンに対して過剰な免疫反応を起こすセリアック病であり、グルテンフリー食への対応が必要となる。科学的に考えるとセリアック病でない健康な人がグルテンフリーを選ぶ理由は全くない。しかし、精神状態の改善や痩身に効果があると噂で信じられ、ここまでのブームになっているようである。セリアック病でない健康な場合は関係ないと、これまで見て見ぬ振りをしてきたグルテンフリーブームであるが、2018年5月25日のScience誌に記事「The war of gluten」が掲載されており、タイトルに興味を惹かれ読んでみた。

10年ほど前からグルテンフリーを選択できるレストランができ、次第にスーパーの陳列棚へまで広がった。2014年アメリカではセリアック病でない推定300万人がグルテンを悪者扱いにしている。セリアック病ではないがグルテンが消化管の異常、頭痛、疲労、発疹、関節痛の原因であると推定してNCGS (nonceliac gluten sensitivity) と呼ばれる。しかし近年、小麦中のグルテン以外の分子が免疫異常を起こしNCGSを引き起こす可能性があることが分かってきた。原因として疑われているのは、腸内で発酵が起こりやすいオリゴ糖、二糖類、単糖類、ソルビトールやキシリトールなどのポリオールなどでFODMAPs (fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides, and polyols) と呼ばれている。NCGSの主要な原因がFODMAPsであれば、多くの人々は適切な理由がなくグルテンフリーを医師や栄養士に勧められている。こ

のような状況になっている理由として、セリアック病やグリアジンに対するアレルギーであれば発症メカニズムと診断マーカーが存在するのに対して、NCGSは発症メカニズムが不明で、診断マーカーがないためである。FODMAPsを避けるとなれば小麦、大麦、ライ麦だけではなく、FODMAPsを多く含む食品を意識しなければならなくなる(大豆、小麦、牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物、蜂蜜、海藻、キシリトール)。非常に多岐にわたるため、これら食材を少なくした低FODMAPs食は低栄養を招く原因になりえる。NCGSの発症メカニズムの解明と診断が可能となるマーカーの確立がなされれば、むやみにグルテンやFODMAPsを避ける必要がなくなる。

鹿児島ではまだグルテンフリーの単語を目にすることは余りないが、健康な人はブームに流されずに美味しいパスタ料理を堪能して欲しい。