

食べても、夏痩せ!

小麦アレルギーでは？ グルテンフリーダイエットが、 欧米でブームです。



エリカさんの故郷オーストラリアはグルテンフリー先進国。「たまり醤油がホビュラーなんですよ」。近著に「グルテンフリーダイエット」。

日本の昔ながらの食事は、
グルテンフリーのお手本です。
エリカ・アンギャルさん 健康科学学士



深刻なグルテンアレルギーに悩んできたという、アメリカのテレビキャスター、エリカ・ハッセルベックの著書をはじめ、アメリカでは、グルテンフリー関連の本が多数出版され、ベストセラーにもなっているという。

「アメリカやオーストラリアでは普通のスーパーマーケットにもグルテンフリー食品のコーナーが設けられているほど。ファーストフードチェーンでさえ、グルテンフリーのメニューを取り入れ始めているんですよ」
普段の食事から小麦製品を抜くだけで痩せられるというグルテンフリーダイエットが、今、欧米で大きな広がりを見せている。そう語るのは、元ミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントとしての活躍が広く知られるエリカ・アンギャルさん。グルテンフリーの食生活を続けて15年になるという。そもそもグルテンとは、小麦や大麦、ライ麦などに含まれるたんぱく質の一種で、パンをふくら、パスタをシコシコにしてくれるものだが……。「私たちの腸は様々な免疫細胞が集中している、とても大切な場所。ところが、グルテンに含まれるグリアジンという成分が、その細胞を守っている腸内の壁を傷つけてしまうんです。これがグルテンアレルギーと呼ばれている

もので、年々患者が増加して大きな問題になっています」
小麦は古代から食べられていた物なのに、今になってなぜ増加するのか。「品種改良によって、小麦自体に含まれるグルテンの量が昔とは比べものにならないほど増えているのが、大きな原因です。深刻なアレルギーの場合は、消化吸収が正常に行われなくなってしまうし、たとえ消化に問題がなくても、慢性疲労や肩こり、関節痛など、さまざまな症状を引き起こすことがある。それがグルテン過敏症です。アメリカ・メリーランド医療センター大学のフアサノ博士の研究では、アメリカ人の人口の6%にあたる、およそ1800万人がグルテン過敏症と推定されるというデータもあります」
かくいうエリカさんも、実は、グルテン過敏症だった。
「毎日疲れがひどくて、仕事をしていても気が湧いてこないし、集中できない。グルテンアレルギーの場合、自覚症状があっても、それが小麦粉のせ

- グルテンフリーダイエットを成功させる4つのルール
- 1 カロリーより原材料をチェック。
肝心なのは、カロリーを減らすことではなく、小麦製品を摂らないこと。小麦粉は思わぬ食品に入っていることがあるので、カロリー表示より、原材料の確認がなにより大切だ。
 - 2 タンパク質を必ず加える。
血糖値の上昇を抑える効果がある良質なタンパク質は、3食、必ず摂る。肉より魚、特に青魚や卵、大豆製品を積極的に摂りたい。肉を食べたい時は、脂肪分の少ない鶏肉や鴨肉などを。
 - 3 迷った時は和食を選ぶ。
和食なら、イタリアンやフレンチに比べて小麦粉が含まれている可能性はグンと減る。ただし、天ぷらなど揚げ物は小麦粉を使っていることが多いので避ける。焼き魚定食が理想的と我慢。
 - 4 パンが食べたくなれば成功。
グルテンには中毒性があるので、途中で無性に食べたくなることも。でも、それはグルテン断ちが効いている証拠。高い効果が得られる可能性があるため、痩せた夢でも見てグツと我慢。



エリカさんが何年も通う「やんも 南青山店」の昼の焼き魚定食は理想的な外食メニュー。選べるなら、鯖の塩焼きのような青魚が好ましいそう。(03・5466・0636)

エリカさん愛用の安全でおいしいグルテンフリー食品



温製でも麺のコシがしっかり感
じられる。残留農薬ゼロのコシ
ヒカリ玄米から作る(玄米生パ
スタ)128g 330円 0マイセ
ン0120-81-0932



小麦粉を使ったパスタに近い食
感が得られるパスタ。(玄米ス
パゲッティースタイル)454g
698円 0ティンクヤダ01
20-877-520



肥料を使わず育てた米を、扱い
やすい微粉末に。(佐藤さんの
米粉 マイナチュレパウダー)
500g 662円 0ナチュラルハ
ウス0120-03-1070



「米粉よりヘルシーな玄米粉を
ソースやグラタンのとろみづく
けに使ってます」(エリカさん)。
(玄米粉(S))400g 651円 0
わらべ村0674-54-1355



皮ごと粉砕しているので青臭み
が少なく、クセがなく使いやすい。
(すずさやが国産大豆全
粒粉)300g 740円 0きくや
052-571-2770



小麦由来の穀物酢は避け、
米酢、玄米酢、ワインビネ
ガーを。ただし、米酢や玄
米酢にも、小麦粉が入って
いるものもあるので、原材
料表示は必ず確認を。



一般的な醤油は小麦粉が入
っているものがほとんどな
ので、大豆と麹だけで作っ
たたまり醤油を。ただし、
稀に小麦粉が入ることもあ
るので注意したい。



つなぎで小麦粉を入れること
が多いので、選ぶ時は
「十割そば」などと表示され
たたまり醤油を。ただし、
稀に小麦粉が入ることもあ
るので注意したい。



失敗なく炊けるキヌアは、
食感を活かしたサラダやデ
ザートに。ごはんを炊く時
に混ぜても。(有機キヌア)
200g 420円 0テングナ
チュラルフーズ



「甘い香りがあって甘味料
を控えられるので、菓子作
りに。食感に変化も」。(有
機ココナッツフレーク(ワ
フィン))100g 220円 0
テングナチュラルフーズ



パンケーキに最適な香りが
優しいそば粉。(そば粉 ポ
プズ・レッド・ミル)623g
660円 0テングナチュ
ラルフーズ042-982-48
12

それは、小麦を抜くだけで、
なぜ痩せることができるの
だろう。
「グルテンアレルギーの原因となるグ
リアジンは、脳の食欲中枢を刺激する
だけでなく、中毒性も持っているん
です。朝、パンを食べると、昼もまた、
パンやパスタが食べたくなってしま
う。小麦製品を食べれば食べるほど、
また欲しくなる。おまけに、血糖値を急激
に上げるアミロペクチンAというでん
ぷん質もよくない。血糖値が上がると
インスリンが分泌されて脂肪を蓄えよ
うとしますから、太りやすい体質にな
ってしまふんです」
なるほど。アレルギーの人の食事療
法であるグルテンフリーは、アレルギー
でない人にも有効なダイエット法とい
うわけだ。とはいえ、小麦に含まれ
る成分は、グリアジンやアミロペクチ
ンAだけではない。全く摂らなくて、
大丈夫だろうか。
「パンやケーキ、パスタなどに主に使
われる精製された小麦粉には、ビタミ
ンやミネラル、食物繊維といった、体

に必要な栄養素は入っていません。江
戸時代の日本では、今ほど小麦製品は
ありませんでしたが、特に問題は無か
ったはずですよ」
と、きっぱり。
「ただ、グルテンはタンパク質であ
って、炭水化物ではありません。ごは
んやそばといった良質な炭水化物はさ
ちんと摂ってください。その時大切な
は、筋肉を作りインスリンの分泌を抑
える魚や卵、大豆製品などの良質なた
んぱく質も3食、必ず摂ること。ケ
ーキが食べたくなったら、ドライフル
ーツやナッツを。お手本は日本の伝統
的な和食です。栄養バランスもパー
フェクト。こんな素晴らしい食文化を持
っているのですから、グルテンフリー
はまさに日本人向けのダイエットと言
えるかもしれません」