

# 10月号たけおクリニック通信112号

10月1日より、インフルエンザ予防接種の予約を承っております。電話でご予約お待ちしております。

😊 糖尿病専門医 田中先生より ☹️

秋は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋 etc いろいろありますね。

個人的には、ストールやファーサンダル(冬に素足で履いてもすくあたたかいのです♡)、ニット等、ファッションにちは、秋の気配が色濃くなって、寒さすら感じるこの頃ですが、皆様どうお過ごしですか？

ショーンを楽しみたい季節でもあります(●>▽<●)。

今日は「グルテンフリー」についてのお話をしたいと思います。

近年、ヘルスフリーの人々の間で、小麦、大麦、ライ麦等グルテンを含む製品(実際は食品だけでなく化粧品等幅広い製剤に含まれています)を回避するグルテンフリー嗜好が広まっています。スポーツ選手やモデルさん等積極的に取り入れているようです。私自身も、通っているピラティスでインストラクターの方からグルテンフリーを勧められた経験があります。もともとグルテンフリーは、グルテンが自己免疫反応を引き起こす「セリアック病」等グルテン摂取により体に不調をきたすグルテン不耐症の患者さんに対して提案された食事療法です。ただグルテン不耐症と診断されていなくても、グルテンを制限することで(機序は不明ですが)、胃腸やお肌の調子の改善や食欲抑制効果が得られると一部では言われています。

グルテンフリーは果たして良いことづくめなのでしょうか？

グルテンフリーのタークサイドにスポットを当てた論文では、グルテンフリーにより、米や魚の摂取量が増えることから体内に有害な金属イオンが蓄積される、ビタミンや鉄分・マグネシウム等の栄養素が不足する、高カロリーを摂取してメタボリックシンドロームや2型糖尿病、肥満等の疾患のリスクが上昇する等が挙げられています。グルテンと2型糖尿病発症に関して検討した論文では、なんとグルテンの摂取量が多いほど2型糖尿病の発症リスクが減るという結果でした！考察では、グルテンフリーにより、腸内の善玉腸内細菌が減少することで糖吸収が増えること、血糖上昇を抑制するタンパク質相互作用の低下でグリセミックインデックス(食後の血糖上昇の程度)が上昇する、また引用文献では悪玉コレステロールや中性脂肪が上昇しやすいとも述べられていました。

一方で1型糖尿病では、グルテンフリーがすい臓の免疫機能改善に働くといわれており、インスリン分泌能の改善や発症予防に有効ともいわれています。

グルテンが有効かまたは有害かは、そのメカニズムが明らかになっていない点も多く、また個々によっても、受ける影響は異なるため、一概に判断はできません。

ただ、食事において、絶対的な理由がない限り、とにかくを極端に制限するのではなくバランスよくすべての栄養素を摂取することがやはり重要なのだと思います。

ではこれから寒くなり、インフルエンザ流行の時期が近づきますが皆様お身体にご自愛くださいませ◎