




大研究カラー

巨乳と日本人

専門誌『バチューラ』の44年

武田久美子 かたせ梨乃 朝丘雪路 高岡早紀 榊原郁恵

フィギュアスケート・澤山璃奈 8年ぶりの新撮ヌード

「ゆきぽよ」の肉体改造ヌード／岬さくら「日本一のヘア」

石川さゆりの『天城越え』に涙した日／原英莉花に学ぶ



カラ
没後40年
向田邦子を
旅する

立夏の
グラビア祭り
大増量
全59ページ

特別定価
520円
22・29
Weekly Gendai
2021 May

昭和の怪物
三木のり平
北杜夫

「背中が痛い」「口から血を吐いて倒れた」

スクープ ワクチンで死んだ日本人39人

遺族と医師の証言

全実名 体にいいパン、悪いパン

史上初「大手4社の100商品をテスト 糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、がん

医師が警告 すべての身体の不調の理由は歯みがきだつた
歯を磨きすぎたら、がんになる

誰も教えてくれなかった
50代 60代 70代 80代 年齢別
申請すればもらえるおカネ
無料で受けられるサービス

大特集 自由に生きて、悔いなく幕を下ろす方法
わがままに死ぬための教養

高齢者はヨーグルトを食べてはいけない
いま、あの人が生きていたならば

最後まで他人に気をつかった人の末路／相続は妻のことだけを
考える／生前贈与は愚の骨頂／生活保護だつてあるんだから
断捨離で後悔した人たち／モンスター患者と言われている

企業ルポ トヨタVS.ホンダ 本当の勝者はどっちだ

「コロナ禍の「人生の回想力」」菅原文太 田中好子 寺山修司
石立鉄男 大橋巨泉 テレサ・テン 佐治敬三



大手製パン会社のバターロールの製造ライン。1時間に1万個以上を焼く。©朝日新聞社



高血圧、糖尿病、心筋梗塞、
脳梗塞、がん、認知症……
リスクが高まるのはこの商品

大手4社の
100商品を
全実名テスト

体にいいパン 悪いパン

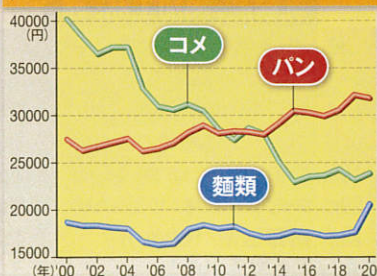
鼻をくすぐるいい香り。
食感もふわふわだったり、
もちもちだったりで心地いい。
でも、美味しいものには
毒があることも。
スーパーなどで手軽に買える
約100種のパンを調べた。



惣菜パン

↓二人以上世帯での年間支出額。日本の食卓で主食の座は、コメからパンに変わったかのような。データ／総務省統計局家計調査

パンに使われるおカネの額はコメを大きく引き離している



主食パン



菓子パン

病気につながる物質「グルテン」を知る

パ
ンのもちもち感
は美味しさに直
結する。その弾
力や粘りを生み出すのが
「グルテン」だ。

小麦粉を水でこねると、小麦粉に含まれる2つのタンパク質「グルテニン」と「グリアジン」が結合し、グルテンが作られる。これが腸に吸収されるや分解され、グリアジンの働きが病を生むことがあるのだ。

製パン会社の工場では機械でパンをこねる。©アフロ

腸の細胞間に隙間ができる

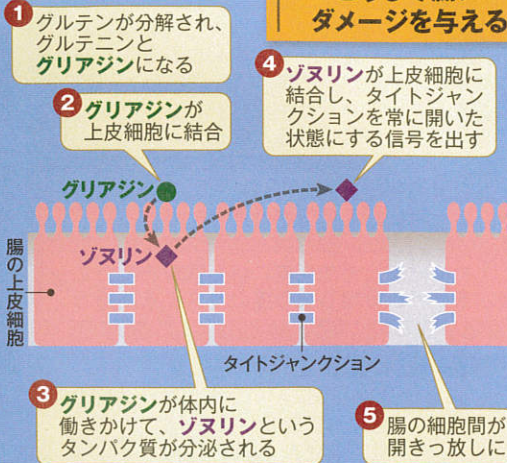
左

の図を見ながら読んでいただきたい。解説するのはスクエアクリニック院長・本間良子氏だ。

「グリアジンは、ゾヌリンというタンパク質の分泌を促します。ふだんは密着している腸の細胞の間（タイトジャンクション）に、隙間を作るよう働きかけるのがゾヌリンの役割です。隙間ができれば、栄養素などを吸収しやすくなります。」

小麦を摂り過ぎると、ゾヌリンが過剰分泌されて腸の上皮細胞に結合し、タイトジャンクションを常に開いた状態にする信号を発し始めます。結果、細胞間は開き放しになり、そこから毒素や細菌が体内に入って、さまざまな不調につながるのです。

こうして腸にダメージを与える



体内の各所で炎症が起こり、慢性疲労、肩こり、関節炎、不眠などを引き起こすという。

小麦粉の種類ごとに含有量は変わる

	強力粉	準強力粉	中力粉	薄力粉
グルテンの量	多い			少ない
弾力・粘着力	強い			弱い
粒度	粗い			細かい
主な用途	パン、ピザなど	パン、中華麺、パスタなど	うどん、餃子の皮など	ケーキ、クッキー、天ぷらなど



全粒粉パンは買える店も種類も増えている

左

図のように、小麦粉の種類によってグルテンの量は異なる。では、グルテンの少ないパンはあるのだろうか。

小麦を殻ごと粉にした全粒粉は、一般的な小麦粉よりグルテンが少ないと言われる。胚芽や表皮も含んでいるため、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多くて体にいい。

「最近では、米粉を使った、グルテンのまったく入っていないパンも増えています」（本間氏）

濃い茶色をしたものが全粒粉パンには多い

どんなパンを選べばいいか

