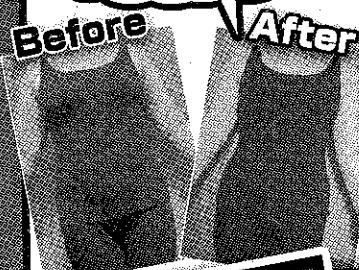


4人の女性が
3週間リアル
チャレンジ

肌荒れ、便秘、肥満、肩こり、睡眠障害etc.
長年悩んでいた体の不調に驚きの変化が!!

こんなにくびれが
できました!



100才まで
元気に生きるための

脱小麦生活

肌荒れや肩こりがなかなか治らない、ぐっすり眠れない、気づけば便秘が続いて
いる——そんな“なんとなく不調”を疲れやストレス、加齢のせいだと放置していませんか?
実はそれ、日頃食べているパンやパスタ、ケーキなどに含まれる小麦のせいかもしれません。試しに3
週間、小麦を抜いてみませんか? それだけのことで、意外な変化を実感できるかもしれませんよ。

長く続く疲労感、頭痛、肩
こり、関節痛、腹痛や下痢・
便秘、胃もたれ、ぜんそくな
どのアレルギー、肌荒れ、生
理不順・生理痛、イライラ
……こういった症状はすべて
グルテンが関係していると本
間さんは言う。ではなぜ、グ

とは、グルテンフリー外来
を開設するスクエアクリニッ
ク院長の本間良子さんだ(二
内、以下同)。

「私たちの体は食べたもので
できています。ですから、悪
いものを食べれば体に不調を
きたすのは当然のこと。その
悪いものの代表例が小麦や大
麦、オーツ麦などに含まれる
たんぱく質「グルテン」なの
です」

●小麦のたんぱく質
グルテンが炎症を誘発

3つ以上チェックがついたら
いまずぐ脱小麦生活に
チャレンジ!!

- ☒ しつこい倦怠感がある
- ☒ 朝から元気が出ず、
なかなか仕事に向かえない
- ☒ 顔や手足がむくみやすい
- ☒ 肩や背中がこっている
- ☒ 昼食後(15~16時)によくぼんやりする
- ☒ 夜になると目がさえて寝つけない
- ☒ 朝起きるのがつらくて
なかなか起き上がれない
- ☒ お腹の調子があまりよくない
(慢性的な便秘・下痢など)
- ☒ お腹まわりやお尻の脂肪が気になる
- ☒ 風邪がなかなか治らない。
いつまでも咳が続く
- ☒ 肌荒れ(アトピー性皮膚炎)がひどい
- ☒ 生理不順がよくある
- ☒ 人の名前や昨日食べたものなどが
思い出せない
- ☒ ネガティブな考えにとらわれてしまう

「グルテンがさまざまな症状を引
き起こすのだから。」「グルテンを構成している
「グリアジン」という成分が
腸内で「ゾスリン」という物
質を分泌します。
ゾスリンは本来、腸壁の細
胞の結合部分を開いて、栄養
素の消化吸収を助ける役割を
果たしてくれませんが、グルテ
ンの摂取量が多くなると、細
胞の結合部分が常に開きつぱ
なしになります。すると、栄
養素だけでなく腸内細菌や未
消化の食べ物まで流出してし
まいます。つまり、腸に穴が
あいた状態になるわけです。
すると、腸壁から漏れ出した
異物を排除しようと免疫機能
が働き、炎症が起こります」

体内で炎症が起こると、副
腎皮質から「コルチゾール」
というホルモンが分泌され、

炎症を鎮めようとする。とこ
ろが、小麦食品を毎日のよう
に食べていると、コルチゾー
ルの分泌が追いつかず、炎症
が鎮まらなくなるといふ。

「コルチゾールは血糖値や血
圧、免疫機能、自律神経など
が正常に働くよう調整する機
能もあります。ですから、こ
れが不足すると、糖尿病や認
知症、がんなどのリスクが高
まるなど、体のさまざまな部
分に不調をきたすようになる
のです」

「コルチゾールの分泌を抑え
るためインスリンが分泌され
ます。インスリンは余剰エネ
ルギーを脂肪としてため込む
働きがあるため、大量に分泌
されると代謝が悪くなり、肥

は問題だが、逆に過剰分泌さ
れるのもよくないという。

「コルチゾールが不足するの
は問題だが、逆に過剰分泌さ
れるのもよくないという。

「コルチゾールが不足するの
は問題だが、逆に過剰分泌さ
れるのもよくないという。

スクエアクリニック院長 本間良子さん 日本抗加齢医学会専門医。日本で唯一の副腎疲労外来・グルテンフリー外来を開設。最先端医
療に基づいた栄養指導を行う。著書に「長生きしたけりゃ小麦は食べるな」(アスコム)など。



粉もののお菓子が食べたくて、米粉でサターアンダギーを手作りした。うまく膨らまなかったが、味は絶品。満足！

「もともとパンが好きなのですが、仕事をしながら片手で食べられる手軽さもいいですね。自炊をするにせよ、すぐに作れるパスタやうどんが多かったんです。とにかく忙しいので時短が大切。さらに、疲れたときは、クッキーなどの洋菓子を食べるのも習慣になっていました」とは、記者の番匠さん。ここ数年、小麦を摂らない日はなかったという。そんな生活を続けてきたため、脱・小麦生活を始めて1週間は、すぐに

肌荒れに悩んでいた

記者 番匠 郁さん 38の挑戦

食習慣が改善され、吹き出物が消えた！

「1週間目は続けられるか不安でしたが、2週間目で効果を実感でき、続けようという気になりました」スーパーマーケットへ行くと、すぐ食べられるパンやお菓子が伸びが良かったが、その衝動を抑えるため、買い物が計画的にできるようになり、節約にもなったという。

Before After

小麦をたっぷり摂る生活を続けていたときは、眉間に赤く腫れた吹き出物が……。ところが、塗り薬などを塗っていないのに、3週間後には目立たなくなった。



記者のおすすめは、グルテンフリーの玄米パスタ「スーパー麺」(6食2100円)。

「自炊も一皿料理が多くて、パスタやカレーにパンといった組み合わせが多かったですね。これらが食べられないのはきつかったので、玄米や大豆、米粉で作られた市販の代替食品を試しました。米粉のチーズパンや玄米

便秘に悩んでいた

記者 松永翔子さん(仮名) 47の挑戦

玄米や大豆製のパスタ、米粉のパンで代用！

「私の場合、わずか3日で効果が実感できたのも、続けるのが苦じゃなかった要因だと思います。3日目以降、お通じが毎朝必ずきたんです」それだけではない。運動もせず、カロリー制限もせず、かなりの量のお酒を飲んでいただけにもかかわらず、3週間目で1kg減ったという。「誤差かと思ったんですが、食べた数日後は1〜2kg増えるところが現状維持され、最終的に減ったので、代謝がよくなったのかなと」今後も続けられると自信を見せた。

市販の米粉パンには小麦が含まれているので注意

グルテンフリーのカレーも普通のカレーと遜色なかったため、食べ物に不自由は感じませんでした。お菓子もチョコレートやポテトチップスは小麦不使用なので、よく食べていたという。

実録レポート！
肌荒れ・便秘・睡眠障害・体重増——悩み別に結果を発表！
小麦を抜いたらスゴかった！！
不足懸念に悩む30〜50代の4人の女性が、脱・小麦生活を3週間以上実践！ つかかったことから改善されてうれしかったことで、赤裸々にレポートします！

満の原因になります」朝はパン、昼はパスタ、夜はカレーやシチューといった小麦粉中心の食生活を続けていると、体内では慢性的な炎症が起きている可能性がある。だから、小麦の摂取量を減らすか、すでに不調が現れているなら、しばらくやめることが大切になるのだ。

「もちろん小麦を大量に摂取していても、自覚症状がまったくない人もいます。小麦の耐性は体質によって異なるからです。しかし、気になる症状がすでに現れているようなら、小麦をやめてみるのはひとつの手です」

まずは3週間小麦をやめてみる

とはいえ、巷には小麦食品があふれている。完全にやめるのは難しいが……

「まずは3週間を目標に、パンやパスタ、ピザ、うどん、そうめん、ケーキ、餃子、カレー、シチューといった主成分が小麦の食品をやめてみましょう。最初の1週間は慣らし運転とし、様子を見ながら進めてみてください」

天ぷらなどの揚げ物は、使われている小麦の量が少ないので、最初は食べてもいいという。あまり厳しく設定すると長く続けられないため、少しずつ慣らしていくことが大切なのだ。

「小麦食品が大好きで、一気に減らすのがきつい場合は、小麦食品を食べる回数を減らす、平日は完全に小麦抜きでも休日は適度に摂ってもよいことにする、たまの外食時のみ食べてもよいことにするなど、無理のない条件で進めていきましょう」

脱・小麦生活を始める前に、自分の体の調子をチェックしておくのがおすすめだという(90ページの自覚症状事前チェックシートを参照)。いま気になっている症状を確認しておく、3週間後に体調の変化を実感できるからだ。チェックシートにない自覚症状があれば、併せて書き出しておこう。

「もし、肥満対策のために行う場合は、少なくとも3か月は続けたいと効果が表れませんか。脂肪はお腹やお尻のまわりから取れてくるので、ウエストの写真やサイズも記録しておくのがおすすめです。体重で比較する場合、体が水分を含み生理期間は避け、生理終了後3〜4日経ってから測りましょう。記録は基本的に1週間ごとでかまいませんが、便通や便の状態については毎日記録することをおすすめします」

体の変化はもちろん、脱・小麦生活では精神的な変化にも注目したい。

「小麦による炎症は脳でも起こります。脳が疲れるとやる気や集中力・判断力が低下し、イライラしやすくなります。しかし、グルテンの悪影響がなくなれば気持ちが安定するので、毎日を穏やかに過ごせるようになります」

仕事や家事がはかどり、家庭円満につながる変化がみられるかもしれない。

「小麦食品を抜くのが難しいと感じたら」この健康法は簡単だ。なにせ、食事から小麦食品を抜くだけだからだ。とはいえ、長年パンやパスタを主食としてきた場合、何を食べればいいのか、不安を感じる人も多いだろう。

「いまはグルテンフリーのパスタや米粉製のパンなどもあるので、まったく食べられない」と頑なに考える必要はありません。甘いものが食べたいければ、和菓子を食べればいい。そもそも、2週間ほど経つと、小麦食品を食べたいと思わなくなっていくと思います」

自覚症状がある人ほど、1週間程度で効果を実感できる。開始後3〜4日目は食生活の変化に耐えられず、つらいかもしれないが、2週間もすれば慣れてくるという。

そのほか、どんなつらさや体の変化があるのか、具体的に挑戦してみたので、レポートする。次ページへGO！

Q 小麦を抜いてもいい？

A 和食店を選ぶのがおすすめ

「外食の場合も、小麦を抜く食事スタイルを継続していればOKです。和食店を選べば失敗は少ないでしょう。慣れないうちは、小麦を抜く食生活がつかいかもありません。そんなときは、外食で気分転換をするのもいいと思います」

Q 大麦なら食べてもいい？

A 厳密にはNGですが……

「厳密には大麦にもグルテンが含まれていますが、わずらわしいと思いませんので、まずは小麦を抜くところから始めましょう。シリアルフードのように、大麦と小麦がミックスされている可能性のある食品は、食品表示をよく見て選びましょう」

Q 調味料も気にすべき？

A 気にしないでOK！

「しょうゆ、みそ、酢、マヨネーズ、ソース、ケチャップ、だし系調味料などにも少量の小麦が使われています。とはいえ、量が少ないので、気にしないで大丈夫。天ぷらやから揚げで使う小麦も量が多すぎなければ問題ありませんが、もし可能であれば、衣を米粉に変えて手作りするのをおすすめです」(本間さん・以下同)

Q 食事以外で気を付けることは？

A 化粧品やせっけんにも注意

「化粧品やせっけん、粘土など、小麦は食品以外の意外なものに使われていることもあります。食べるわけではありませんから、気にしすぎる必要はありませんが、普段使っている日用品は一度チェックしてみるといいかもしれません」

Q 飲み物に制限は？

A 麦茶はOK。肥満対策ならビールはNG

「基本的に飲み物に制限はありません。引っ掛かりそうなのは麦茶ですが、主原料は小粒大麦、大粒大麦、はたか麦で、小麦ではないのでOKとします。ビールも大麦が主原料ですが、肥満対策も考えている場合は、控えた方がいいでしょう」

Q 糖質は気にしなくてもいい？

A 気にする必要はありません

「大切なのは、あくまで小麦の入った食品を摂らないことなので、糖質の制限はありません。ですから、主食にご飯をしっかり食べて大丈夫。お菓子も、和菓子やチョコレートなど、小麦を使っていないものなら好きなものを食べてかまいませんし、食事の回数制限もありません」

切り取って
使える!

やまなかさんは開始前22個あったチェックが、3週間目には7個に!

「脱・小麦生活」自覚症状事前チェックシート

キリトリ>>>

	自覚症状 チェック項目	開始前	気がなっていること	1週間目	気がついたこと	2週間目	気がついたこと	3週間目	気がついたこと
エネルギー系	しつこい倦怠感がある	☐		☐		☐		☐	
	朝から元気が出ず、仕事に向かえない	☐		☐		☐		☐	
	カフェインや甘いものがないとやる気が出ない	☐		☐		☐		☐	
	ちょっとしたことにイライラしてしまう	☐		☐		☐		☐	
	日常的な行動をするのがおっくう	☐		☐		☐		☐	
	顔や手足がむくみやすい	☐		☐		☐		☐	
	立ちくらみがする	☐		☐		☐		☐	
	肩や背中がこっている	☐		☐		☐		☐	
	昼食後(15~16時)によくぼんやりする	☐		☐		☐		☐	
	18時以降になるとようやく元気が出てくる	☐		☐		☐		☐	
睡眠系	性欲が減っている感じがする	☐		☐		☐		☐	
	夜になると目がさえて寝つけない	☐		☐		☐		☐	
	夜中にトイレなどで目が覚める	☐		☐		☐		☐	
	朝起きるのがつらくてなかなか起き上がれない	☐		☐		☐		☐	
	熟睡できた感覚がなく、朝から疲れている	☐		☐		☐		☐	
脂・消化器系	できれば午前10時くらいまでぐっすり寝ていたい	☐		☐		☐		☐	
	お腹の調子があまりよくない	☐		☐		☐		☐	
	おならや便のにおいがくさい	☐		☐		☐		☐	
	甘いものやしょっぱいものが欲しくなる	☐		☐		☐		☐	
	疲れているときに食べすぎることもある	☐		☐		☐		☐	
アレルギー系・感染症系	酒やたばこの量が増えた	☐		☐		☐		☐	
	年とともに体重が増えている	☐		☐		☐		☐	
	風邪がなかなか治らない	☐		☐		☐		☐	
婦人科系	ぶつけるなどした手足の傷が治りにくい	☐		☐		☐		☐	
	肌荒れ(アトピー・性皮膚炎)がひどい	☐		☐		☐		☐	
	生理不順がよくある	☐		☐		☐		☐	
	月経前症候群(PMS)が悪化している	☐		☐		☐		☐	
脳・認知症系	更年期障害が気になってきた	☐		☐		☐		☐	
	肌にシミが増えた	☐		☐		☐		☐	
	ぼーっとしてしまうことが多い	☐		☐		☐		☐	
	物忘れが多くなった気がする	☐		☐		☐		☐	
	集中力がなく仕事はかどらない	☐		☐		☐		☐	
メンタル系	物事の優先順位がつけにくい	☐		☐		☐		☐	
	新しい作業やプロジェクトがおっくうだ	☐		☐		☐		☐	
	ネガティブな考えにとらわれてしまう	☐		☐		☐		☐	
	毎日新しい刺激や楽しいことがないと感じる	☐		☐		☐		☐	
	生きている意味を見いだせないときがある	☐		☐		☐		☐	

<<<キリトリ