

スマイルタイムズ

No, 220

続・嫌われ始めたグルテン

前号(当紙219号—6月28日発行)の後部で見出しの記事を書きましたが、今回はその続きです。

このごろアメリカではカフェやレストランで、あるいは食糧品店の通路を歩いているとやたらに“グルテンフリー(gluten free)(グルテンは入っていません)”の札やメニューが目につくそうです。グルテンを含まないチョコレート・ブラウニー、ビール、全粒粉パンなどなど。ここ10年くらいの間にグルテンフリーの市場は拡大しています。

さて、グルテンって、そんなに体に悪いの? 誰もが健康のためにグルテンを避けたほうがいいのか? という疑問にどう答えるのか。

ラテン語のglue(接着)を語源とするグルテンは小麦、大麦、ライ麦などの穀物から生成されるたんぱく質の一種のこと、グルテンという用語はグルテニンとグルアジンという2種のたんぱく質が絡み合っていてできるものを指します。グルテンはねばねばして伸縮可能、パンであれば膨らませた状態を保つ役割を果たします。食品以外では整髪ジェルや歯磨き粉などに使われます。

牛乳を飲むとお腹がごろごろしたり、調子が悪くなる人がいるように、グルテンがお腹に入ると敏感に反応する人がいるのです。これはセリアック病を持っている人が多いといわれます。ではセリアック病とはどんな疾患か。グルテンに対する免疫反応が引き金になって起こる自己免疫疾患で、小腸の粘膜が炎症を起こし、栄養の吸収を阻止するのです。これが下痢、腹部膨脹感、過敏性腸症群、潰瘍、腸ガン、貧血、疲労感、骨・関節の痛みなどの症状を引き起こし、重篤になる場合もあるというものです。

日本人のセリアック病は0,7%くらいだそうです。米英は1%ほどあって50年前と比べると4~5倍に増加していると推定されているようです。そして今もって上昇中と推定されるので、食品会社がこぞってグルテンフリーの商品を販売し、強調しているわけです。しかし、多くの医師はあなたがセリアック病でないなら、グルテンフリーの食品を取る必要はないと考えています。なぜならグルテン自体に含まれている成分には健康に有益な栄養もあるため、人によってはグルテンを回避するのが正當とは言えないのです。むしろグルテンフリー食品は代わりに飽和脂肪酸、お砂糖、ナトリウムが入っているため、血糖値に影響したり、鉄分、葉酸、ビタミンB1、カルシウム、ビタミンB12、及び亜鉛の欠乏を引き起こす場合があるとも考えられています。世間の風潮・風評は抑えがたいようです。それに、グルテンフリーの製品はグルテン入りの製品より価格が高く設定できるので、製造者は儲けが多くなります。アメリカの

平成26(2013)年 7月26日(土)発行
発行者 小浜市多田2-2-1 中山クリニック 院長 中山茂樹
<http://www.nakayama-clinic.jp>

家庭では11%以上がグルテンフリーの製品を購入していて、ここ3年で5%も増えているといえます。多くの人が食品業界に踊らされているのかも知れません。

余談ですが、戦後、自家製ガムを作るのに、このグルテン抽出をしました。小麦粉を固めに水でこねてピンポン玉より小さめにして、鍋の水の中でそれを指先でこね回すと水溶性タンパク質やデンプン粒が流れ出て、グルテンだけが手元に残り、それがガムになったのです。年寄りの人なら大概経験がおありでしょう。なお、この塊に少量のデンプンを加えて焼くと麩になりますし、醤油や酵母エキスなどで味付けをして肉状に加工するとグルテンミートになります。

出生数最少の 約103万人

厚生労働省は6月4日、2013年の人口動態統計(概数)において子供の出生数は過去最少の102万9800人と発表しました。103万人を割ったのは初めてです。

また、死亡数から出生数を引いた人口の自然減は23万8632人でこちらの方は最大となり、要するに人口減に歯止めがかかっていないことが分かりました。

一人の女性が生涯に産む子供の推定出生率は1,43で前年よりは0,02ポイント改善し、2年連続で上昇しました。しかし、厚労省は30歳代以上の女性出生数が増えたものの、女性の人口そのものの減少が続いているので、今後も少子化は進むと分析しています。

第一子出産時の母親の平均年齢は30.4歳で21年間、連続で上昇しています。

《あとがき》

1)今夏もまた、猛暑、酷暑のようです。この25日、各地で今年一番の暑さとなりました。岐阜県多治見で39.3度、大阪府枚方で38度、そして当地小浜では36,7度とか、全国放送の仲間入りをしました。

口癖となった“こまめに水分を摂ること”“室内でも適温に下げ、暑さを我慢しないこと”を実行しましょう。

2)26日に起きた長崎県佐世保市の女子高1年の同級生殺人事件で、テレビに教育委員さんが出て、人の命の大切さの教育をしてきたのに、と盛んに謝罪しておられたが、教育の問題ではなく、あれは病気、脳の一部の欠陥から来ているのではないのでしょうか。教育で風邪を治せないように。教育で狂気は治せないのでは…。

3)6月30日より、当院ミニギャラリーは岡見昇さん(小浜市甲ヶ崎)の油絵です。小浜湾を囲む東側の内外海(うちとみ)半島の頂上、久須尾岳(619m)の秋と冬(雪)の2季節(景色)を力強いタッチで描いておられます。