



# 小麦が原因の病気や症状 FODMAP成分についてわかる

## かんたんガイドブック



# 知ってください! 小麦が食べられない病気や症状

小麦はわたしたちの食生活で欠かせないものですが、小麦が食べられない病気や症状は広く知られており、本人が気づいていない場合を含めると、**7人に1人くらいはいる**といわれています。小麦が食べられない病気や症状には、**いくつかタイプがあり、対処法も異なります**。主なものを紹介しましょう。

小麦アレルギー

セリック病

非セリック  
グルテン過敏症

## 小麦アレルギーは 小麦を厳密に抜く必要がある

小麦アレルギーは、小麦に含まれるたんぱく質が原因となって起こる即時型アレルギーで、侵入経路は、皮膚、気道、消化管などさまざまです。小麦アレルギーの人は、小麦に含まれる微量のたんぱく質を、自分にとって有害な物質と認識して、免疫系が過剰反応します。そのため、小麦たんぱくが体に入ってから数分で、じんましん、湿疹が起き、重症の場合は血圧の低下や意識障害を起こすこともあります。



**小麦アレルギーの人は、小麦(場合によっては、大麦、ライ麦)が入った食べものは、一切食べられません。**小麦はさまざまな食品に添加されているので、善意であげた食べものが、取り返しのつかない事態になることもあります。またうどんやラーメンを茹でたときに出る湯気や、パンの表面についている小麦粉を吸い込んで、ショック症状を起こすこともあるので、**小麦アレルギーの人の近くで、小麦や小麦が入った食品を扱わない**よう気を付けましょう。

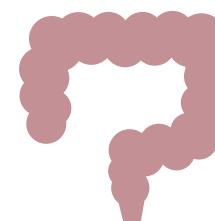
## セリック病

セリック病は、小麦に含まれるたんぱく質である**グルテンが原因**となって起こる遅延型アレルギーです。小麦を摂取してから症状がでるまでに1~2日かかることと、侵入経路は消化管に限られる点が、小麦アレルギーとは異なります。セリック病では、自分の小腸の細胞が免疫系によって破壊されるため、腹痛、下痢がおきるほか、栄養の吸収ができないため、全身にさまざまな症状が現れます。

**セリック病の人は、小麦、大麦、ライ麦を含む食品は食べられません。**いわゆる**グルテンフリーの食生活を送る必要があります**。ただ、間違って少量食べたからと言って、命に関わることはあります。

## 非セリックグルテン過敏症

非セリックグルテン過敏症は、小麦に含まれるたんぱく質である**グルテンが原因**で、腸や皮膚、神経に症状が出る病気です。免疫とは関係なく、たんぱく質が小腸の粘膜を荒らすことで起きます。主な症状は腹痛、下痢、腹部膨満ですが、荒れた小腸の粘膜から、本来吸収されない物質が体の中に入ることで、もやもや感、抑うつが起きたり、発疹(吹き出物)、貧血が起きたりすることが知られています。



非セリックグルテン過敏症の人は、グルテンをできるだけ摂らないようにする、**ゆるグルテンフリーの食生活を送りましょう**。どれくらいのグルテンで、どのような症状が出るのかは個人差があります。完全にグルテンを抜くとなると、ハードルが高くなるので、少量しか含まれない調味料はOKにするなど、自分に合わせてルールを作るのがよいと思います。

# お腹の調子が悪いのは何が原因？

ふだんからお腹の調子が悪い人は意外と多く、日本人の10人に1人が、過敏性腸症候群という病気だといわれています。この病気は腹痛、腹部膨満、下痢、便秘が主な症状で、日常生活に支障を来すこともあります。主な原因是ストレスと言われていますが、根本的な治療法は確立されておらず、お薬を飲んで症状を抑えるしかありません。



この過敏性腸症候群の治療法として、オーストラリアの大学が提唱しているのが、低FODMAPの食生活です。FODMAP(フォドマップ)は人間が消化・吸収できず、腸内細菌のエサになる炭水化物の総称で、腹部膨満、腹痛、下痢、便秘を引き起こす可能性があるものです。なお小麦アレルギーなどの原因となるのはたんぱく質なので、全く別の物質です。

## FODMAPは腹痛や下痢を起こす

FODMAPとは、

F	Fermentable	発酵性の(=腸内細菌のエサになる)
O	Oligosaccharides	オリゴ糖
D	Disaccharides	二糖類
M	Monosaccharides	単糖類
A	and	
P	Polyols	糖アルコール

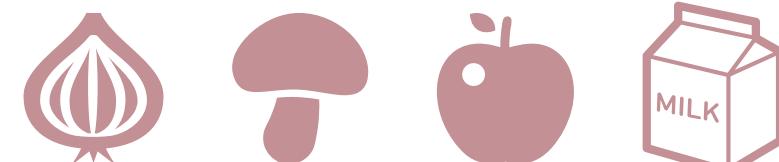
の頭文字をとったものです。

腸内細菌のエサになるということは、腸内でガスに変わり、腹部膨満や腹痛の原因になる、ということです。また消化・吸収できないFODMAPは、腸に負担をかけ、下痢や腹痛を起こします。

FODMAPのすべての成分が、腹痛や下痢を起こすわけではなく、人によって影響がある成分が異なります。また影響が現れる分量にも個人差があります。まずは、できるだけFODMAPを減らして、体調がよくなるか確認してください。

## FODMAPは何に含まれるのか

FODMAPは、やさい、きのこ類、果物、乳製品などに含まれています。高FODMAP食品／低FODMAP食品のリストもありますが、必ずしも実用的ではありません。なぜなら、食材に含まれるFODMAP量が多かつたとしても、摂取する量が少なければ、避ける必要はないからです。



一方で、低糖質を売りにした飲料・菓子類や、食物繊維を添加した加工食品には、FODMAPが多く含まれています。具体的には次のような物質です。

分類	物質名
食品の低コスト化や賞味期限延長のために加えている食品添加物	果糖ぶどう糖液糖、高果糖液糖 セルロース、スクラロース 還元麦芽糖、キシリトール ソルビトール(ソルビット)
糖や脂肪の吸収速度を抑制する、腸内細菌を増やすなどの目的で、特定保健用食品や機能性表示食品に使われている化学物質	難消化性デキストリン ポリデキストロース

原材料にこれらの物質が含まれる食品は、食べないようにしましょう。

さらに避けるべき食材は小麦です。小麦は代表的な高FODMAP食品です。小麦がメインとなっている食品(パン、めん類、粉もの)を摂らないようにすることで、かなりの量のFODMAPを減らすことができます。

# グルテンやFODMAPの影響は時間差でじわじわと

グルテンやFODMAP成分によって受ける影響は、どちらかというと緩やかです。一時的な腹痛や腹部膨満、もやもや感、倦怠感、頭痛など、無理して我慢してしまうことが多いのではないでしょうか。また何かを食べた直後に、決まって同じ症状が現れれば、原因を見つけやすいですが、グルテンやFODMAP成分による影響は、食べてから影響が出るまで時間がかかることがあります。まさか昨日食べたものが影響しているなんて、気づくはずがありません。特に小麦はいろんな食べ物に含まれているため、ふだんの生活の中で原因を見つけ出すのはかなり困難です。

## まずは摂取量の多い小麦を抜いてみませんか



グルテンやFODMAP成分によって受ける影響は、人によって異なります。ですからふだんの食事からグルテンやFODMAP成分が含まれるものを見つけて、体調が変化するかどうか、自分で確認するしかありません。厳密なグルテンフリーや低FODMAPの食生活をするとなると、結構大変なので、**まずは小麦を含む食べ物を2週間抜いてみてはどうでしょうか。**小麦は醤油やだしなどにも含まれていますが、調味料に含まれている量はわずかで、調味料自体も使う量が少ないため、調味料はそのまま使ってかまいません。パン、うどん、ラーメン、そば、ピザ、お好み焼きなど、小麦粉がメインに使われている食品は食べないようにしてください。それ以外の小麦粉を使った食品も、可能な限り避けてください。

## グルテンフリーやFODMAPについてもっと詳しく知りたい場合は

### 「グルテンフリー・低FODMAPを通じて、多くの人を笑顔にしたい！」

わたしたち、You can グルテンフリーライフでは、お薬で症状を抑えるのではなく、不調の原因になる食品を食べないことが、根本的な解決につながると考え、グルテンやFODMAPのことを多くの人に知ってもらい、グルテンフリー・低FODMAPの食生活にチャレンジして、体調の変化を実感してもらうことをめざしています。



### You can グルテンフリーライフ

#### Webサイト「グルテンフリーガイド」

薬剤師が解説するどこよりも詳しいグルテンフリーガイド  
<https://glutenfree.empacede.co.jp/>



#### Instagram 「You can グルテンフリーライフ」

ゆるグルテンフリー生活  
glutenfree\_guide\_ep

The screenshot shows the homepage of the 'You can グルテンフリーライフ グルテンフリーガイド' website. The header features the logo and the text 'グルテンフリーガイド'. Below the header, there is a navigation bar with links: 'グルテンフリーって何?'、'グルテンフリーをすべき?'、'食事ってどうするの?'、'おすすめ食品'、'関係する病気・症状'、'過敏性腸症候群との関係'、'コラム' (Columns). The main content area features a photograph of two women in a field of tulips. A text overlay reads 'グルテンが合わない体質かセルフチェックしよう' (Check if you have a体质 that doesn't tolerate gluten) and a 'Learn more' button. At the bottom, there is a footer note: '薬剤師が解説するどこよりも詳しいグルテンフリーガイド'.