



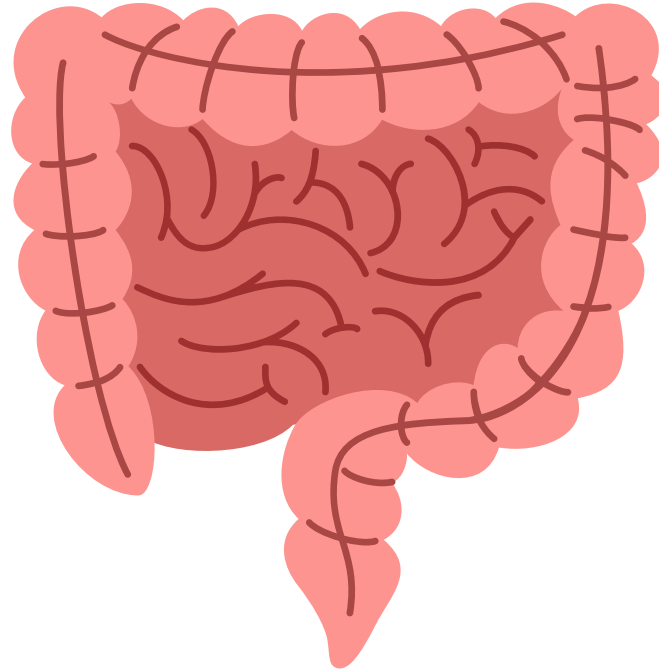
GUT HEALTH

MASTER CLASS



**WELCOME TO
WEEK 9**





WEEK9

知識講座

② グルテンフリーの誤解と落とし穴

WHAT IS GLUTEN?

グルテンってなに？

小麦に含まれるタンパク質

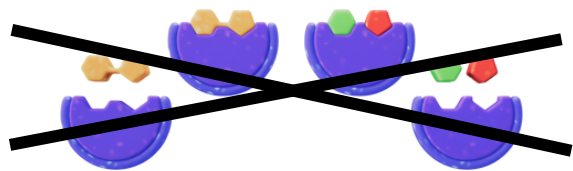
グルテンは悪？ YES or NO

WHAT IS GLUTEN?

グルテンってなに？

小麦に含まれるタンパク質

人間は完全に分解する酵素を持っていません



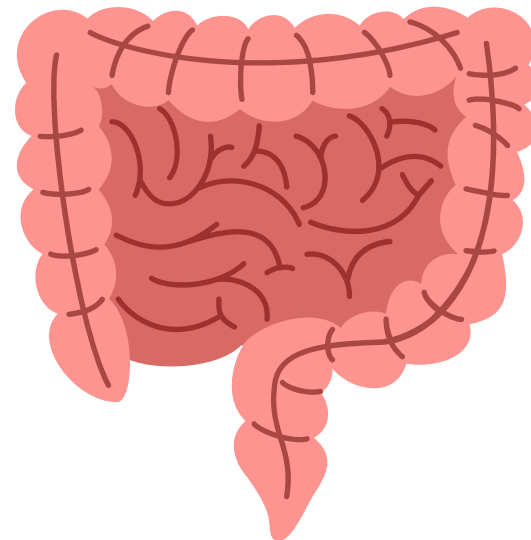
=そのまま腸に辿り着く

What GLUTEN Cause...

グルテンが引き起こすもの

**健康な腸には、小麦に含まれる成分を
分解・吸収・排出してくれる細菌がいます。**

Healthy Gut

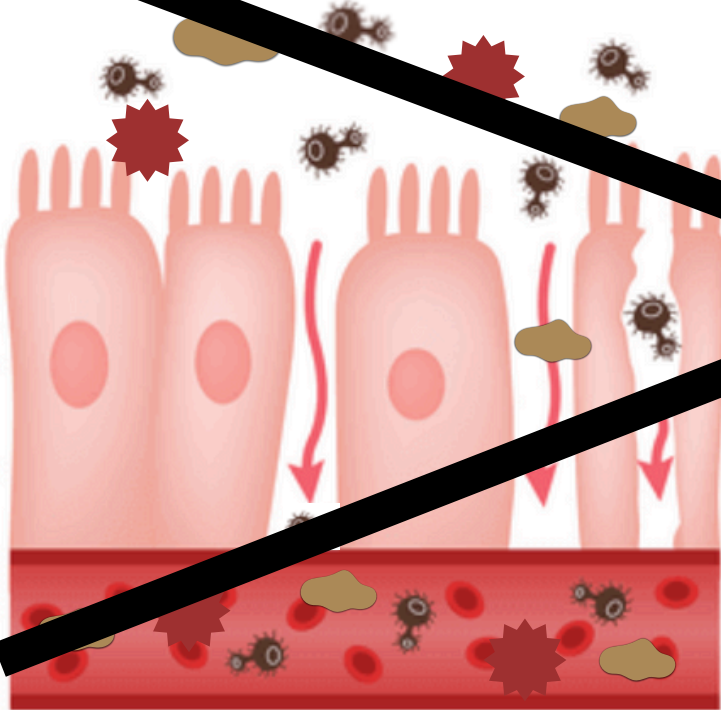


グルテンが引き起こすもの

ではない

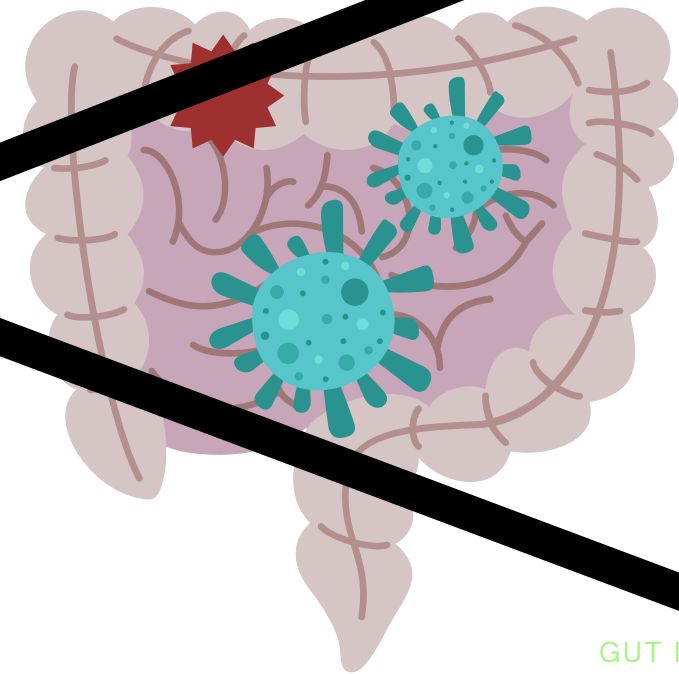
Leaky Gut

腸漏れ



Dysbiosis

ディスバイオシス



実際は、

腸に問題が起きていると、

ただ通過していくはずのグルテンが悪さをする

セリアック病

小麦アレルギー

グルテン過敏症

What GLUTEN Cause...

グルテン関連障害と症状

セリアック病

胃腸〔消化管〕の不調
(下痢、膨満感、
ガス、便秘、お腹周りの不快感)
低栄養、体重減少、鉄分欠乏、
貧血、食物過敏症

腸に実質的なダメージ

小麦アレルギー

湿疹、唇や喉の腫れ、呼吸困難
アナフィラキシー

非セリアック グルテン過敏症

①と②

①関節や筋肉痛、足や腕の痺れ、
精神状態の変化、筋肉の制御または
バランスの喪失そしてそれが頻回続く
②胃腸〔消化管〕の不調(下痢、膨満
感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)
食物過敏症

不調は出るけどダメージはない

Diagnosis

グルテン関連障害の診断

セリアック病

胃腸〔消化管〕の不調(下痢、膨満感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)、低栄養、体重減少、鉄分欠乏、貧血、食物過敏症

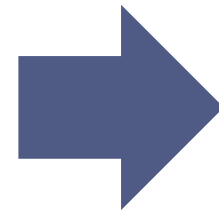
細菌バランスの乱れ&腸漏れが起きている状態



(Treg細胞、樹状細胞が少ない) 



慢性的な
炎症へ



治療法が確立していない
自己免疫疾患に繋がることも

セリアック病やグルテンアレルギー = 小麦を生涯省く生活
—生涯続く、薬の服用 など...

Diagnosis

グルテン関連障害の診断

セリアック病

胃腸〔消化管〕の不調(下痢、膨満感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)、低栄養、体重減少、鉄分欠乏、貧血、食物過敏症

① 小腸内視鏡検査

グルテンを食べた後に生検をとって腸内に炎症が見られるか確認、陽性

② 遺伝子テスト

陽性

③ セリアック 血液検査

陽性または陰性

△あてにはならない

Diagnosis

グルテン関連障害の診断

セリアック病

胃腸〔消化管〕の不調(下痢、膨満感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)、低栄養、体重減少、鉄分欠乏、貧血、食物過敏症

遺伝子を持つ人が40%いる

が、

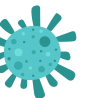
実際に発症するのは100人に1人

② 遺伝子テスト

“陽性”

スイッチをONにするか
OFFにするか

→腸の土台と小麦の質や
食事全般に関わる



Diagnosis

グルテン関連障害の診断

セリアック病

発症したら、
完全に
グルテンNG

胃腸〔消化管〕の不調(下痢、膨満感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)、低栄養、体重減少、鉄分欠乏、貧血、食物過敏症

「セリアック病は、遺伝的素因のある人がグルテンを摂取したとき、腸内環境や免疫バリアの異常が引き金となって、自己免疫反応が起こる病気。」

Diagnosis

グルテン関連障害の診断

小麦アレルギー

湿疹、唇や喉の腫れ、呼吸困難、アナフィラキシー

【乳幼児期発症の場合】

【成人期後発型発症の場合】

Diagnosis

グルテン関連障害の診断

小麦アレルギー

湿疹、唇や喉の腫れ、呼吸困難、アナフィラキシー

【乳幼児期発症の場合】

👉 **腸（免疫）の“教育”や“準備”が整っていない状態で出会ってしまったことが要因**

→ 「敵・味方の見分けがつかない**未熟な免疫が、小麦を“敵”と誤認した**」結果

▶ **乳幼児期の場合は成長につれてが耐性ができる場合が多い。腸を整えることと共に。予防にはWeek2の要素をきちんと整えていくことが重要。必要があれば見直してください。**

Diagnosis

グルテン関連障害の診断

小麦アレルギー

湿疹、唇や喉の腫れ、呼吸困難、アナフィラキシー

【成人期後発型発症の場合】

小麦粉を吸入するパン職人などの職業性アレルギーまたは長期の腸内環境悪化により、小麦タンパクに反応する免疫状態になるケース

▶このタイプは腸内環境・バリア機能・免疫制御の破綻が主因。
腸の立て直しで再導入が可能になる場合も

Diagnosis

グルテン関連障害の診断

小麦アレルギー

湿疹、唇や喉の腫れ、呼吸困難、アナフィラキシー

呼吸困難、アナフィラキシー（重度症状）

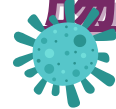
グルテンを避ける

その他（軽度症状）



再導入も可能、また食べられるようになりたい人は

腸内細菌叢をよく知る専門医に相談しながら慎重に。



① アレルギーテスト

陽性だったり陰性だったり
信頼できない

Diagnosis

グルテン関連障害の診断

非セリアック
グルテン過敏症

①

関節や筋肉痛、足や腕の痺れ、精神状態の変化、筋肉の制御またはバランスの喪失そしてそれが頻回続く状態

セリアック病や小麦アレルギーの
可能性を排除するための検査

① 小腸内視鏡検査

グルテンを食べた後に生検を
確認、陰性

② 遺伝子テスト

陽性または陰性

③ 血液検査

陽性または陰性
△あてにはならない

Diagnosis

グルテンが原因で起こる疾患の診断

非セリアック
グルテン過敏症

①

関節や筋肉痛、足や腕の痺れ、精神状態の変化、筋肉の制御またはバランスの喪失そしてそれが頻回続く状態

グルテンに反応。
完全にグルテンNG

*要因については研究中分野。今のところは完全に排除が必須。

Diagnosis

グルテンが原因で起こる疾患の診断

非セリアック
グルテン過敏症

②

胃腸〔消化管〕の不調(下痢、膨満感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)、食物過敏症

不調は出るけどダメージはない

① 小腸内視鏡検査

グルテンを食べた後に生検を
確認、陰性

② 遺伝子テスト

陽性または陰性

③ 血液検査

陰性

Diagnosis

グルテンが原因で起こる疾患の診断

フルクトース (糖)
に反応

非セリアック
~~グルテン過敏症~~
②

FODMAP

胃腸 [消化管] の不調(下痢、膨満感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)、食物過敏症

① 小腸内視鏡検査

グルテンを食べた後に生検を
確認、陰性

② 遺伝子テスト

陽性または陰性

③ 血液検査

陰性

Diagnosis

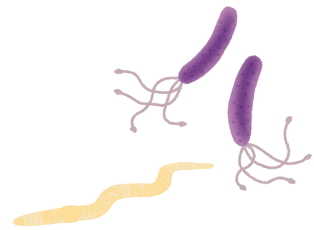
グルテンが原因で起こる疾患の診断

フルクトース (糖)
に反応

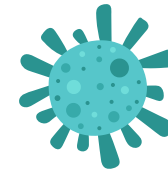
~~非セリアック
グルテン過敏症~~
②

FODMAP

胃腸 [消化管] の不調(下痢、膨満感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)、食物過敏症



腸を整えていくことで改善



腸の健康にとって大切な栄養素を含む全粒の穀物を
少しずつ、ゆっくり取り入れていくこと。

Diagnosis

グルテンが原因で起こる疾患の診断



胃腸〔消化管〕の不調(下痢、膨満感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)、食物過敏症

**フルクトース（糖）に反応しているグルテン過敏症
なのか確かめるにはサワードューパンを食べてみる**

発酵の過程で小麦やライ麦の中に含まれるグルテンは残りながらフルクトースは減る

What GLUTEN Cause...

グルテンが原因で起こる疾患の症状

セリアック病

胃腸〔消化管〕の不調
(下痢、膨満感、
ガス、便秘、お腹周りの不快感)
低栄養、体重減少、鉄分欠乏、
貧血、食物過敏症

小麦アレルギー

湿疹、唇や喉の腫れ、呼吸困難
アナフィラキシー

非セリアック グルテン過敏症

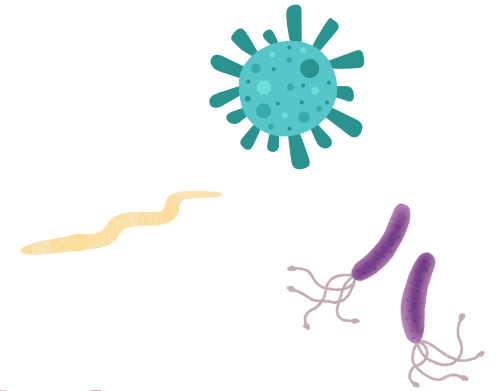
①と②

①関節や筋肉痛、足や腕の痺れ、
精神状態の変化、筋肉の制御または
バランスの喪失そしてそれが頻回続く
②胃腸〔消化管〕の不調(下痢、膨満
感、ガス、便秘、お腹周りの不快感)
食物過敏症

**闇雲に小麦を恐れるのではなく自分はどのタイプなのかを知り
それにあった対応をすることが大切です。**

Bigger issues...

小麦を避けることで起こりうる問題



①むやみにグルテンを避けることで全粒粉からの不足しがちな栄養素を補う栄養を摂る機会が減る
＝ディスバイオシスに繋がる場合も

全粒小麦

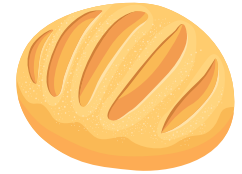
全粒ライ麦

全粒古代小麦

(スペルト小麦)

ビタミンやミネラル、脂質が豊富。なかでも、ビタミンB1、カリウム、鉄は、普通の小麦粉の3倍以上、マグネシウムは4倍以上、食物繊維は4倍以上

グルテンフリーのために
米粉のパンを選ぶのは落とし穴が



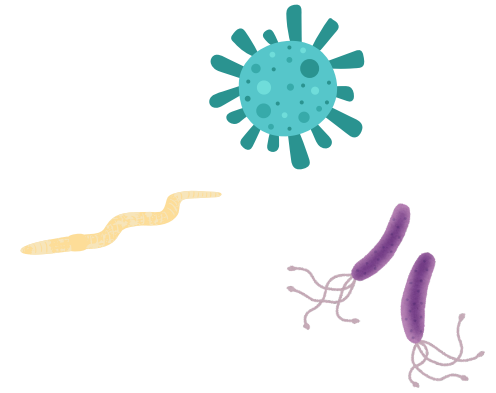
① 加工の際に足される添加物

② 精製された米粉による血糖値の急上昇

玄米粉のパンなら理想的！

Bigger issues...

グルテンが問題ではない、他にある問題



②腸のバランスを崩す要因が含まれる

① 農薬（グリホサート）

② 添加物

③ 加工方法（精製度）

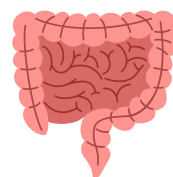
質が全て、全粒粉のオーガニックの小麦を

更に、サワードー種やルヴァン種などの発酵パンなら直良

これから出産する方は子どもの腸の土台の
スタートラインとなるご自身の腸を整えること。

お子様が将来このような症状を発症させないためにも
全粒粉を含めた多種多様な食品を食べ、与えていく。

▶腸を育てる選択については、Week6,7,8,9の知識講座で解説しています。





GUT HEALTH

MASTER CLASS



WEEK9



知識講座③へ

