



# 栄養だより vol.32

## グルテンフリー

## について学ぼう！

### グルテンってなに！？

グルテンは小麦に含まれるたんぱく質！

小麦から作られているパンやめんのモチモチ感はグルテンのおかげです。エネルギーになる炭水化物やたんぱく質、食物繊維などが含まれています。

グルテンフリーはグルテン（小麦）を摂らずに生活することです！



### グルテン（小麦）が含まれる食品

パン      ピザ      揚げ物      洋菓子



※そのほかドレッシングなど調味料にも含まれています。

### グルテン（小麦）を含まない食品

ご飯      いも類      野菜      納豆



## グルテンフリーは身体にどんなメリットがある？

### 👍 セリアック病の改善

グルテン摂取により、小腸の機能が低下するセリアック病の改善につながります。

### 👍 血糖値の上昇を抑える

グルテンは血糖値を上昇させる働きがあります。グルテンフリーにすることで血糖値の上昇を抑え、生活習慣病の予防につながります。

【置き換え例】 食事は洋食より和食中心にするとグルテンの摂取量を抑えられます。



グルテンフリーにする必要のない方が行う場合は食物繊維や鉄分等のミネラル不足につながる恐れがあるため注意が必要です！

果物やきのこ、海藻類などを中心にバランスの良い食事を意識しましょう。