

# - 食と食文化 -

## グルテンフリー食



男子テニス選手のノバク・ジョコビッチ選手をはじめ、世界中のアスリートの多くが支持をしているグルテンフリー食。2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会のメインダイニングでも、アスリートの多様な食のニーズの一つとしてグルテンフリー食が提供されました。

## グルテンフリー食とは

グルテンフリー食とは、小麦やライ麦、大麦などに含まれるたんぱく質の一種「グルテン」の摂取により、小腸に炎症が起こり、下痢や便秘、腹部の不快感などの症状を呈し、栄養の吸収が阻害される自己免疫疾患である「セリアック病患者」と、セリアック病ほど深刻な症状ではないにしろ、グルテンに過敏に反応するグルテン不耐症の人などが、グルテン含有食品の摂取を控えるために行っている食事療法です。

## グルテンフリー食とアスリート

海外のトップアスリート910名を対象に実施したアンケート調査によると、非セリアック病のアスリートの41%がグルテンフリー食を支持しており<sup>1)</sup>、健康上のメリットや体組成の改善、胃腸障害の緩和を期待して、半分以上の食事においてグルテンフリー食を取り入れていることが報告されています。

国内でも自宅で手軽に食品アレルギー等の検査が受けられるようになり、専門の医師による診断を受けずに自己判断でグルテンフリー食を始める選手も増えて来ています。

しかし、アスリートを対象としたグルテンフリー食の効果に関する研究は不足しており、治療のためにグルテンを避ける必要のない選手がグルテンフリー食を実践しても、健康及びパフォーマンスに有益性があることを支持する科学的根拠はないのが現状です。

その一方で、小麦が腹部膨満感などの症状を誘発することが多いことは認められており<sup>2)</sup>、グルテンフリー食により消化管の症状が抑えられると感じているアスリートも少なくありません。

非セリアック病のアスリートにグルテンフリー食が必要であるかどうか、結論には至っていませんが、オリンピックのようなスポーツの国際大会では、宗教（ハラール）やベジタリアン等と同様に、グルテンフリー食はアスリート食の選択肢の一つとなっています。

参考資料：  
1) Dana M. Lis, Trent Stellingwerff, et al. Exploring the Popularity, Experiences and Beliefs Surrounding Gluten-Free Diets in Nonceliac Athletes. International Journal of Sports and Nutrition and Exercise Metabolism.  
2) Staudacher HM, Irving PM, Lomer MC, Whelan K. Mechanisms and efficacy of dietary FODMAP restriction in IBS. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2014 Apr;11(4):256-66. doi: 10.1038/nrgastro.2013.259. Epub 2014 Jan 21

## EU・アメリカ等のグルテンフリー表示と日本のアレルギー表示の違い

### EU・アメリカ等のグルテンフリー表示

セリアック病の人の商品選択に資する観点から、主要各国におけるグルテンフリー表示は「**小麦等1kg当たり含有量は20mg以下（グルテン濃度20ppm以下）**」と定められている。

### 日本のアレルギー表示

小麦などの特定原材料を含む食品にあつては、原材料としての使用の意図に関わらず、原則、当該特定原材料を含む旨を表示する必要がある。  
数ppm以上の小麦総たんぱく量を含む状況であれば、**容器包装に小麦のアレルギー表示をしなければならない。**

### 米粉製品の普及のための表示に関するガイドライン

平成29年に「米粉製品の普及のための表示に関するガイドライン」が策定され、グルテンを含まない米を原料とする「米粉」を特定原材料などの定量検査法を用いることで、**グルテンの含有量が1ppm以下を「ノングルテン」と表示することが可能となった。**

アメリカのホテルの朝食バイキングには、グルテンフリーコーナーが設けられている。

