

# GLUTEN FREE



**グルテンフリーとはどんな食事なのか？**

グルテンは、小麦、大麦、ライ麦に含まれているタンパク質で、グリアジンとグルテニンという異なる性質のタンパク質が結びつき、小麦粉に水を加えてこねることで形成されます。グルテンをアレルギーでもつ人や、分解、消化する酵素を持たない人が存在する事がわかってきました。

小麦に関する病気は右記のような種類があります。疾患のある人は、不調の原因となる小麦やグルテンの摂取を制限、除去することが必要なのです。

小麦アレルギー グルテンアレルギー セリアック病 グルテン不耐症
---

それが“グルテンフリー”の食事法です。

**世界では当たり前！！**

小麦の消費量が多いイタリアでは、パスタやピザ粉にもグルテンフリーのもの（小麦の代わりに米粉やとうもろこし粉、大豆粉などを使用）が用意されていて全てに置き換えが可能になっています。

日本でもグルテンフリーの食材を扱うお店が増えてきていて、米どころ新潟では米粉を活用したグルテンフリー新商品開発セミナーを開催しているそうです。

近年、グルテンフリーの料理やデザートを提供している店舗もありますので

インターネットなどで検索してみてもいいでしょうか？

