

～グルテンが腸に与える影響～

グルテンはラテン語で「糊」を意味する語源から付けられました。小麦粉は水を含むとベタベタします。この小麦粉に含まれるグルテンは消化されにくいタンパク質で分解されにくいので、便として身体の外に出ず、腸の粘膜の中に貼り付いて異物となってしまいます。そして粘膜が弱くなってしまうと、腸や身体に異変が起こり始めます。

結果、粘膜が炎症を起こして腸内環境を悪化させます。腸内環境が悪いと、身体の様々な不調の原因になってしまうこともあります。

～グルテンが引き起こす症状～

グルテンを摂取すると小腸が過敏に反応して消化不良になり、吐き気や痛み、腸疾患などを引き起こす場合があります。また過度に摂取すると、中毒症状を引き起こすことがありますので注意が必要です。

～過敏性腸症候群(IBS)／お腹の張り、腹痛、便秘、下痢などの消化器症状～

グルテンには血糖値を上昇させる「アミノペクチンA(糖質)」や腸内トラブルの原因となる成分「グリアジン(アミノ酸)」が含まれているため、腸粘膜に炎症を起こし、便が異常になったりします。また小腸へ悪影響を及ぼす可能性もあります。現在日本人の7人に1人が当てはまるといわれている「過敏性腸症候群(IBS)」は、お腹の痛みや調子が悪く、それと関連して便秘や下痢などのお通じの異常が数か月以上続く状態です。

～消化吸収の低下による栄養失調(吸収不良症候群)～

小腸からの栄養の消化吸収が障害された状態となり、全身に栄養が行き届かず、栄養失調を起こす場合があります。全身の慢性的な倦怠感、思考力減退、浮腫、貧血、ぼんやりしたなどの症状もあります。

～その他、身体への影響～

疲れがとれない 肩こり、神経痛、関節痛 腹痛や下痢、便秘 食べすぎ、小麦粉で作ったケーキなどがやめられない 胃もたれ 肥満やむくみ イライラ 落ち込みが続く 物忘れ 肌荒れ 不眠 不安 集中力がない なんとなく不調を感じる 生理痛

～輸入小麦に使用される農薬の害～

農林水産省は2005年度から輸入米麦の残留農薬の分析結果を公表しています。これは、船積みで輸入されてきた小麦の一部を取り出して抽出検査をしたもので、結果を見ると、グリホサートの検出率が突出して高くなっていました。(農民連食品分析センター)

グリホサートとは、除草剤「ラウンドアップ」の主成分のこと。開発したのは、ベトナム戦争で使用された枯葉剤を作ったことでも知られる、かつて世界最大だったバイオ企業モンサント(現在はバイエル傘下)。グリホサートの一番の問題は、腸内細菌に影響を及ぼすこと。腸内細菌の異常は、体の免疫機能やアレルギーの発症に関連すると言われていいます。また、グリホサートは脳神経に影響を及ぼすことが分かっており、自閉症や発達障害の原因になるとの指摘もあります

食パンのグリホサート 残留調査結果

会社名・商品名	グリホサート 分析結果(ppm)
山崎製パン株式会社 ダブルソフト全粒粉	0.18
山崎製パン株式会社 ダブルソフト	0.10
山崎製パン株式会社 超芳醇	0.07
数島製パン株式会社(Pasco) 麦のめぐみ 全粒粉入り食パン	0.15
数島製パン株式会社(Pasco) 超熟	0.07
数島製パン株式会社(Pasco) 超熟 国産小麦	検出せず
フジパン株式会社 本仕込食パン	0.07
株式会社神戸屋 ざっくり食パン	0.08
パンリソッタ東武池袋 (山崎製パン系列店) 全粒粉ドーム食パン	0.17
株式会社マルジュー 健康志向 全粒粉食パン	0.23
まんまはん 食パン 国産小麦	検出せず
有限会社ザクセン 有機食パン	検出せず
有限会社ザクセン 十勝小麦の食パン	検出せず

一般社団法人農民連食品分析センターによる
2019年の調査結果をもとに作成。

最新の18年度だと、アメリカからの輸入小麦のグリホサート検出率は98%、オーストラリア産は45%、カナダ産に至っては100%。

なぜ輸入小麦から危険な農薬成分が検出されるのか...

海外では収穫前の小麦にグリホサートが散布されています。収穫前の小麦に散布すると乾燥が進み、小麦の枯れ上がりが良くなるのです。