

## 「グルテンフリー」！？驚きの研究結果

### カギは脳にあった

認知症だけでなく、癲癇、頭痛、うつ病、統合失調症、ADHD、と同様に性欲減退を引き起こすきっかけが、最近の研究によってグルテンであると判明しているのだ。

アメリカの神経科医、デイビッド・パールマター氏は著書『「いつものパン」があなたを殺す』（三笠書房）で、これまで触れられることのなかった脳疾患とグルテンフリーとの関係について問題提起を投げかけた。

パールマター氏は同書で、「脳機能障害はいつも食べているパンから始まる」「炎症性の炭水化物がたっぷりで、脂肪が少ない食事は心の状態にまで干渉してくる」と主張。科学的根拠やさまざまな症例をもとに、「グルテンの罪」について報告している。

すでに公開している記事「ADHDを『グルテンフリー』で克服した子供たちの話」では、そのなかからADHDとグルテンフリーとの関係に焦点を当てて紹介した。穀物が脳にもたらす影響については[こちらの記事](#)を参照してほしい。

また、パールマター氏はグルテンをたっぷり含む穀物を「テロ集団」と呼び、「グルテンフリーを実践すると、すべてが素晴らしいほうへ変化する」としながらも、「グルテンだけが唯一の悪役ではない」と強調。

「私たちが信じ込まされていること」は、まだまだ数多く存在すると指摘する。

そのひとつがコレステロールの存在だ。炭水化物をやめるのみならず、コレステロールと「いい油」を摂ることが健康にとって重要だと語り、同書のなかで脳の健康を取り戻すための具体的な方法についても紹介している。

パールマター氏の提言を聞き、我々の多くが抱くであろう疑問——、「これまで散々パンを食べてきたけれど、もう手遅れなのか」「いったい何を食べればいいのか」に答えるかたちで、現代を生きる我々が脳のためにできることについて書かれている部分を引用紹介する。

過去100年にわたって変わってきた私たち米国人の食事、つまり「高脂肪・低炭水化物」の食事から、今日の「低脂肪・高炭水化物」へと、穀物とそのほかの有害な炭水化物から構成される食事への変化が、脳に結びつく現代における悩みのもととなっている。グルテンを取り除けばおしまい、ではない。グルテンはパズルの一つのピースにすぎない。

通説では悪者にされがちなコレステロールが、**脳の健康と機能を維持するのにとりわけ重要な役割を果たすものである**ことがすぐにわかるだろう。

コレステロールは人間の生理機能にとって、とくに脳の健康と関係しているがゆえに、**重要な化学物質の一つ**だ。

何年にもわたって私たちは「低コレステロールの食べ物」に注目するように言われてきた。

しかし、卵のようにコレステロールが豊富な食べ物は非常に有益だし、「脳にいい食べ物」と考えるべきだ。

コレステロールを下げるスタチンはもっとも一般的に処方される薬（たとえば、リピトール、クレストール、ゾコール）の一つであり、過剰な炎症を抑える方法として勧められている。しかし、新たな研究によって、このスタチンは脳の機能を低下させ、心臓疾患のリスクを高める可能性があることもわかっている。

理由は単純だ。脳が力強く活動するためにはコレステロールが必要なのだ。

脳の重さは体全体のわずか2パーセントにすぎないが、**総コレステロールの25パーセントは脳にあり、脳の機能と発達を支えている。脳の重さの5分の1はコレステロールなのだ！**

男性ホルモン的一种であるテストステロン。このテストステロンは何によって作られるのか。コレステロールだ。何百万人もの米国人は今日、何をしているだろうか。食事とスタチンの摂取（あるいはそのいずれか）によってコレステロール値を下げている。

コレステロールを下げるスタチンはもっとも一般的に処方される薬（たとえば、リピトール、クレストール、ゾコール）の一つであり、過剰な炎症を抑える方法として勧められている。

しかし、新たな研究によって、このスタチンは**脳の機能を低下させ、心臓疾患のリスクを高める**可能性があることもわかっている。

理由は単純だ。**脳が力強く活動するためにはコレステロールが必要なのだ。**

脳の重さは体全体のわずか2パーセントにすぎないが、総コレステロールの25パーセントは脳にあり、脳の機能と発達を支えている。**脳の重さの5分の1はコレステロールなのだ！**

スタチンを服用する人たちの中にはテストステロンの値が低い人が使わない人の2倍いた。

幸い、この症状はスタチンをやめ、コレステロールの摂取を増やせば元に戻る。

これまで私たちは、食事による脂肪のせいでコレステロールが上がり、そのために心臓疾患や脳卒中のリスクが増すと思い込まされてきた。

この考えは**20年以上前に行われた研究によって、正しくないことが証明されている**にもかかわらず、なおも幅を利かせている。

病気になった脳には脂肪もコレステロールもひどく不足していることや、**年齢を重ねてからの総コレステロール値の高さが、長寿化に関連している**ことが最近の科学で発見されつつある。

## ■いままで「悪役」とされていた脂質の効果

この話はこれまで「信じなさい」と教えられてきたこととは正反対だ。

1950年までに、私たちは年間18ポンド（約8キログラム）のバターを食べるのではなく、3ポンド（約1.3キログラム）弱の植物油を食べるようになっていた。マーガリンも、私たちの食事で急速に支持を集めていた。20世紀中盤では、8ポンド（約3.6キログラム）も食べていた。

しかし、特定の種類の脂肪には健康上の問題が伴う。たとえば、マーガリンや部分的に水素添加した植物油のような加工食品に含まれる、「トランス脂肪酸」は有害であり、明らかに慢性疾患を結び付いているという科学的確証があるが、**肉や卵の黄身、チーズ、バターに含まれるような自然由来の飽和脂肪酸は必要だ**。体は自然の中にある飽和脂肪の源を大量に摂取するように設計されているのだ。

興味深いことに、人間が食事として必要な炭水化物は、ほぼゼロだ。つまり、私たちは最低限の量の炭水化物で生きられる。そしてその炭水化物は必要に応じて肝臓に供給されるようになっている。

ところが脂肪はそうではない。摂らなければ生きていけないのである。

2012年秋、医学誌『アルツハイマー病ジャーナル』に、メイヨー・クリニックで行われた研究についての報告が掲載された。

その研究では、自分のお皿に炭水化物をたっぷり盛る高齢者は、軽度認知障害（MCI）の進行リスクが4倍近くあることが明らかになった。このMCIは一般的にアルツハイマー病の前兆と考えられている。MCIの徴候としては、記憶、言語、思考、判断に伴う問題などがある。

まさにこの研究によって、健康的な脂肪を豊富に摂っている人は、認知機能障害になる割合がそうでない人に比べて42パーセント低いことがわかった。

私は人びとが健康を取り戻す瞬間をいくつも目にしてきた。

穀物をやめて脂肪とタンパク質を増やしたその日に発作が止んだ癲癩患者については、数え切れないほどの事例研究がある。

高コレステロールであれば、脳疾患をわずらうリスクが低減し、寿命が長くなることがわかっている。同じように、食事による脂肪の量が多いことは（ただし体にいい脂肪であり、トランス脂肪ではない）、健康にとって重要であり、そのおかげで脳はフル稼働できるのだとわかってきている。

## ■一体何を食べたらいいのか？

こう聞かれることがよくある。「いったい何を食べればいいのか

砂糖や小麦を絶ったら炭水化物が食べたくてたまらないのではないかと心配する人もいる。意志が弱くても、現実的に本当に実行可能なのかといぶかる。だが、まっ先に、「できる」と言わせていただく。

今日からみなさんは「90/10のルール」が守れるかどうか、試してみてください。つまり、90パーセントの時間は健康的に食べ、残りの10パーセントは放っておく。

そしてあまりにもルールを守れていないと感じたら、いつでも再スタートするのだ。

理想的なのは極端な低炭水化物と高脂肪の食事である。

これまで大好きだったおいしい食べ物を全部やめるとなると、イライラするかもしれない。しかし、あきらめることはない。それをできるだけ簡単なものすることを約束しよう。パンの代わりにほかのものを置けばいいのだ。バター、肉、チーズ、卵など、どういうわけかあなたにとって悪いものだと決めつけていて、食べようとしなかったもの、それに、とても健康にいいたっぷりの野菜などがパンの代わりになるはずだ。

たとえば、普通的小麦粉の代わりにココナッツの粉や、アーモンド・パウダーなどのナッツの粉を試し、砂糖の代わりに天然の果実で料理を甘くしてみる。

また加工した植物油で調理するより、純粋なバターやエキストラ・バージン・オリーブオイルを用いる。

多くの場合、オリーブオイルの代わりにココナッツオイルを料理で使えることを念頭に置いておきたい。

外食なら、たとえば焼き魚と温野菜なら無難だ。

間食したいときにはいつでもできるのが、この食事療法の嬉しいところだ。次にいくつか例を載せる。

- ひとにぎりの生のナッツ（ピーナッツは除く。ピーナッツはマメ科植物であり、ナッツではない）。またはナッツとオリーブのミックスにする。
- ブラック・チョコレート（カカオ70%以上を数粒）
- きざんだ生野菜
- クラッカー（チーズと、小麦が入っていない低炭水化物のもの）

1日の炭水化物はせいぜい60グラム以下、つまり1回に食べる果物に含まれる量程度とする。これは一見、不合理なように思えるかもしれないが、日常的にパンにマーガリンを塗り、たっぷりフルーツを食べるといった方法をそろそろ変えるよう私は勧めたい。

炭水化物に頼る代謝から、脂肪やタンパク質に頼る代謝に変えればすぐに目標は達成しやすくなる。たとえば、苦勞せずに継続的に体重を減らとか、1日中もっと元気でいられるとか、よく眠れるとか、もっと記憶力を磨いて脳の働きがよくなるとか、よりよい性生活を送れるといった目標だ。数日か数週間で、思考は明晰になり、よく眠れて、活力も増すだろう。頭痛は軽くなり、ストレス

にも難なく対処でき、気分が明るくなる。

ADHD、不眠症、迎うつ症など慢性的な神経系の症状のある人は、自分の症状が軽くなるか消えていることに気づくだろう。

やがて体重が減少し、臨床検査では多くの項目で大幅な改善が見られるだろう。もし自分の脳の中を見ることができれば、最高の働きをしていることがわかるに違いない。

パールマター氏が力説するのは、「限られた炭水化物とよい脂肪」の食事だ。しかしすべての食事をコントロールすることはなかなか難しい。日々の食事の中で10パーセントだけは好きな食事をして、さまざまな「悩み」が解決できるかもしれないのであれば、ハードルは多少下がるのではないだろうか。