

白米に潜む重金属のリスク



グルテンフリーの食事を求める人が増える中、世界的に白米の人気が高まりを見せています。私たち人間の握りは、グルテンを完全に受け付けることのできない体質であり、これの他に、何百万人もの人々がグルテンに対する感受性があると推定されています。しかし、グルテンを含む食品を米で置き換えることにはリスクが伴うのです。

そもそもグルテンを避けるべき理由とは？

グルテンとは、小麦やライ麦などの小麦や、その他の穀物に含まれるタンパク質群の名称です。これが、生地 of 形づくりと質感を助けます。[食品添加物](#)としても驚くほど一般的に使用されています。

人間の推定1%は、セリアック病と呼ばれる自己免疫疾患を有し、そのような人は決してグルテンを摂取してはなりません。

これに加えて、推定6%の人々は、[非セリアックグルテン感受性](#)（NCGS）と呼ばれる、グルテンに対するある程度の感受性を抱えています。

NCGSの人がグルテンを摂取すると、以下のような症状が現れるとされています。

- 精神的な疲労や“ブレインフォグ”
- 一般的な倦怠感
- 慢性的な頭痛
- 腹部などの不快な膨張やガスの充満感

グルテンフリーを行う上での隠れた危険

パン、パスタ、シリアル、ケーキなどの小麦ベースの食品の摂取量を減らすのは良いことです。グルテンフリーを意識すれば、新鮮な果物や野菜の摂取量を増やすいい機会となります。

ほとんどの人は、グルテンの入った好みの食品をグルテンフリーのバージョン（しばしば、グルテンを含まない米を代替策として使用）に取り替えて対応するものですが、これが予期しない**健康上のリスク**を引き起こしているのです。

雑誌『[Epidemiology](#)』に掲載された研究によると、グルテンフリー食を摂った人では、グルテンフリー食を摂っていない人に比べて、尿中の毒性ヒ素の量が約2倍になっていることが判明しました。

血液サンプルからもまた、グルテンフリー食により、**水銀**の量が上昇したことが証明されています。

ヒ素と水銀はともに、すべての年齢層に致命的かつ長期的な健康リスクをもたらす、毒性の高い重金属です。

[環境保護庁](#)によると、無機ヒ素の慢性的な摂取には副作用があり、具体的には以下のような症状が挙げられます。

- 赤血球の産生低下による疲労
- 神経機能の障害に起因する針で刺したような感覚
- 痛み、吐き気、下痢などの胃腸の問題
- 皮膚におけるパッチ状の変色と皮膚がんリスクの増加
- 肝臓、膀胱および肺におけるがんリスクの増加

白米に多量のヒ素が含まれる可能性が

研究者は、これらの多量のヒ素と水銀の出所は、米の摂取（グルテン食品の代わりに一般的に使用される）であると特定しています。具体的には、雑穀米、餅、ライスミルク、ライスプディング、米粉などです。

[JAMA Pediatrics](#)で発表された研究によると、米を摂取し育った乳児では、米を消費しなかった乳児に比べてヒ素の量が**3倍**を超えていました。

米の種類や供給源によっては、ヒ素が著しく高くなることがあります。米には水や土壌からヒ素を吸収して保持する性質があります。以前にヒ素を主成分とする農薬で処理されたことのある区域で米を栽培すると、その米は土壌からヒ素を吸い上げてしまいます。

[コンシューマー・レポート](#)の調査によると、いくつかの品種が他の品種より優れており、土壌の毒性は穀物中のヒ素に強く影響するとのこと。ヒ素の量を下げするために、調理前に米をすすぐことも推奨されています。

グルテンフリー穀物としての代替案

どのようにして体内の毒性化学物質を増加させずに、グルテンフリーの食生活を送ることができるでしょうか？日々の食事に取り入れることのできる、グルテンフリーの5種類の穀物をご紹介します。

1. アマランス
2. ソバの実
3. ミレット（きび、ひえなど）
4. ポレンタ
5. キノア

どの食品であれ、できるだけオーガニックのものを選び、植物から他の有害な残留農薬を摂取してしまわないようにしましょう。

鉱物ゼオライトでヒ素の量を下げる

定期的に米を食べるのであれば、体に蓄積してしまったヒ素を解毒しておくのが賢明でしょう。

鉱物ゼオライトは、言うなれば、重金属に対抗する、天然の解毒剤です。この鉱物は負に帯電しているため、構造内に正に荷電したイオン（ヒ素など）を捕捉することで機能します。

多くの医療関係者は体を解毒するための安全かつ効果的な方法としてゼオライト液を使用、推奨してきました。

（ゼオライト内の既存の毒素を浄化していない可能性が高く、その場合、クレンジングが効果的ではなくなるため）粉末状になったゼオライトは利用しないことをお勧めします。

グルテンフリーでなければならぬ場合、または単にグルテンフリーの食品を好む場合には、有毒なヒ素を含まない、健康的な穀物を食べるように心がけてください。毎日の習慣にデトックスを加えて、体の毒素量を減らし、より活力を感じましょう。

