

## グルテンフリープログラム 買い物リスト

### ・重症度別に避けて欲しい食材

食品過敏テストを実施し出た結果からあなたの制限食材を選択してください

低度 : グルテン (小麦、ライ麦、大麦)、ミルク

中度 : グルテン、ミルク、大豆、乳製品 (ただしグラスフェッド<sup>※</sup>バター、チーズは OK)  
その他、今までに食品過敏を起こしたことのある食品、食材  
※ 牧草で育った牛から出来たバター、チーズ (日本では入手が困難?)

重度 : グルテン、ミルク、大豆、乳製品、コーン、卵、ピーナッツ、砂糖、人口甘味料  
その他、今までに食品過敏を起こしたことのある食品、食材

### ・推奨食材

食品危険リストの『危険』意外の食材、上記制限食材意外の食材を取る食生活を心掛けてください。

脂質、タンパク質、野菜を中心とした食生活にします。

穀物の摂取は基本、白米だけとし、出来るだけ摂取する分量を少なくします。

そして、可能であればオーガニックな食材を選んでください。

### ・新鮮な野菜

ジャガイモなどでんぷん質の多い野菜は控えめにしてください。

それ以外は好きなだけ食べて OK です。

### ・フルーツ

過敏度「低度」の方は好きなだけ食べて OK

過敏度「中・重度」、血糖値の高い方は果糖の少ないフルーツ (ストロベリー、ブルーベリー、ラズベリー、ブラックベリー) ベリー系がオススメです。

バナナはでんぷん質が多いので避けてください。

## ・肉

細菌や抗生物質、ステロイドホルモンの摂取を最小限に抑えるために脂身の少ない赤身を選んでください。ホルモンフリー、抗生物質フリー、グラスフェッド（牧草で育てられた）がベストですが日本のスーパーでは見かけません、手に入りにくい物もありますので・・・以下を基準に選んでみてください

### ・牛・ラム・ヤギ

牧草が望ましいがなければ赤身を選ぶ

### ・豚

ロース、かた、ポークチョップ、モモ

### ・鶏

放し飼いが推奨ですが難しいので  
脂身の少ない部位を選ぶ

## ・魚介類

天然のものが望ましい

養殖魚は汚染されているので避けてください（赤身の魚より青身の魚を選ぶ）。

過敏度「中・重度」の方で過去に特定の魚貝でアレルギー反応が出たものは避けてください。

## ・卵

卵アレルギー、過敏度「重度」意外の方は積極的に食べてください。

放し飼い、オーガニック推奨。生よりも加熱した方が良い。

## ・ナッツ・シード類

ナッツ類のアレルギーがある方意外は、積極的に食べてください。生、無塩を推奨。ピーナッツは除外します。（お腹が空いたときのスナック代わりに）

## ・乳製品

乳製品のアレルギーのある方、過敏度「重度」意外の方は以下を推奨

- ・グラスフェッドバター（無塩）（牧草育ちの牛から取れたもの）
- ・グラスフェッドチーズ
- ・ギー（バターから水分と、タンパク質をとりのぞいた、純粋な乳脂肪です。）

## ・脂質・油

良質な油はオメガ3が豊富に含みます。ココナッツオイル意外は酸化しやすいのでなるべく容量が少ないものを選び、開封後はなるべく早く使い切るようにしてください。

調理用の油は、ココナッツオイル、ギー、グラスフェッドバターを推奨します。

ココナッツオイル、オリーブオイル、アーモンドオイル、ギー、マカダミアナッツオイル、グレープシードオイル、グラスフェッドバター、アボガドオイル

## ・穀物

白米はOK。過敏度「中・重度」の方、血糖値の高い方は通常の半分の量にするように心がけてください。

## ・調味料、スパイス等

ハーブやスパイスには風味を出してくれるだけではなく抗酸化物質などを優良な栄養素を含んでいます、調味料としては天然塩、グルテンフリーのたまり醤油、味噌を使用してください。市販のドレッシング、調味量、グルタミン酸Na（味の素）は避けてください。

天然塩、ジンジャー、コリアンダー、パセリ、ウコン、オレガノ、ローズマリー、ラベンダー、シナモン、チョコレートパウダー、クローブ、オーガニックマスタード、ガーリック、こしょう、ナツメグ、味噌、たまり醤油（グルテンフリー）、塩こうじ、甘酒

## ・甘味料

異性化糖、人工甘味料は避けてください。  
白砂糖、ブラウンシュガー、アカベ、黒糖、濃縮フルーツジュースもなるべく避けてください。  
ステビア<sup>※1</sup>、エリスリトール<sup>※2</sup>、キシリトール<sup>※3</sup>、羅漢果を推奨します。

※1 ステビアは、パラグアイをはじめとする南アメリカ原産のキク科ステビア属の多年草。草丈は50cmから1m前後、茎は白い細毛に覆われている。夏から秋にかけて、枝先に白い小花を咲かせる。別名はアマハステビア。[Wikipedia](#)  
天然の甘味料で安全性が確認されています。

※2 糖アルコールの中で血糖値を全く上昇させないのは、唯一エリスリトールだけです。

※3 もともとキシリトールはフィンランド発祥で、白樺の樹木の中にある甘い物質ですが、今は天然の代用甘味量（キシロースから合成される糖アルコール）、体質により大量に摂取するとお腹がゆるくなるがあるので注意してください=天然のものが良い

異性化糖・・・異性化糖は、ブドウ糖と果糖を主成分とする液状糖  
主にトウモロコシ（大半は遺伝子組み換え）を原料に、ブドウ糖の一部を別の酵素にて果糖に異性化（科学的に変化）させたものです。

表示では、ブドウ糖液糖、HFCS（高フルクトース・コーンシロップ）、高果糖コーンシロップなどと書かれています

人工甘味料・・・アスパルテーム、アセスルファムカリウム、グリチルリチン酸二カリウム、サッカリン、スクラロース、ズルチン、ソルビトール等

### ・食品ベンダー

オーガニック食材を扱うスーパーを探してみる、または Amazon、楽天などインターネットで購入することも・・・

### ・牧草牛の乳製品が購入出来る店

日本で100%牧草牛を探すのは不可能な状態ですが・・・その中でも信頼が出来るようなメーカー

横市フローマジュ舎天然バター（楽天市場）

<http://item.rakuten.co.jp/yuukiya0097/629495-pvs/>

商品：牧草バター200g/1800円

なかほら牧場

<http://nakahora-bokujou.jp/>

商品：牧草のむヨーグルト130ml/324円～

ショップ（松屋銀座本店B1、JR名古屋タカシマヤB2、東武百貨店、池袋店プラザ館B2）

レークヒル・ファーム

<http://www.lake-hill.com/html/shopping/etc.html>

商品：牧草バター120g/870円、牧草チーズ100g/495円

ありがとう牧場

<http://www3.ocn.ne.jp/~arifarm/>

商品:牧草チーズ100g/550円～、牧草ヨーグルト400g/300円

日本の牧草牛のリストは日本草地畜産種子協会から  
放牧畜産実践牧場に指定された35牧場から選びました。

放牧畜産実践牧場一覧

<http://souchi.lin.gr.jp/farm/5.php>

- ・ 牧草牛肉

New Zee

<http://www.newzee.jp>

商品:牛肉 (NZ産) ステーキ肉 5×200g/7320円～