

## グルテンフリー食に心臓血管リスクを高める可能性

グルテンフリー食は、本来はグルテンへの免疫反応が原因で発症するセリアック病の患者に対する治療として用いられるものであるが、減量効果や美肌効果が期待できるとしてセリアック病がない人の間で流行している。本研究では、セリアック病でない人がグルテンの摂取量を制限した場合の冠動脈疾患への長期的な影響について検討した。

米国の大規模前向きコホート研究である Nurses' Health Study に登録された女性看護師 64,714 人と Health Professionals Follow-up Study に登録された男性医療従事者 45,303 人を対象に、1986～2010 年に 4 年ごとに実施された食事調査のデータを用い、グルテンの摂取量を算出し、冠動脈疾患（致死性および非致死性心筋梗塞）の発症リスクとの関連について調べた。その結果、26 年間の追跡期間中に 6,529 例が冠動脈疾患を発症した。年齢や人種、身長、BMI、糖尿病などの交絡因子で調整して解析したところ、グルテン摂取量の最低 5 分位群と比べた最高 5 分位群の冠動脈疾患リスクの有意な上昇は認められなかった（ハザード比 0.95）。さらに全粒穀物の摂取量で調整後の最低 5 分位群と比べた最高 5 分位群の冠動脈疾患のハザード比は 1.00 であった。

したがって、グルテンの長期的な摂取は冠動脈疾患リスクとの間に関連は認められなかった。また、全粒穀物は心臓血管に保護的に働くことが分かっているが、グルテンの摂取量を制限すると全粒穀物の摂取も減ってしまい、心臓血管には悪影響となる可能性がある。セリアック病患者ではない人にはグルテンフリー食は推奨されない。

（註）セリアック病：小麦・大麦・ライ麦などに含まれるタンパク質の一種であるグルテンに対する免疫反応が引き金になって起こる自己免疫疾患

出典：British Medical Journal. 2017 May 2; 357: j1892. doi: 10.1136/bmj.j1892.