

1 about OOfree

# 1 Gluten free

グルテン 小麦・大麦・ライ麦などの穀物などに含まれる

1

特徴 水に溶けにくく、消化されにくいため、

2

の原因



血糖値が上がると、脂肪の蓄積の原因になるホルモン  
分泌される

3

が



太る

1

## 2 グルテンフリーの生活によって得られる健康効果

1  を減らす効果

2 骨密度アップ…グルテンを摂取することにより、 の吸収力が低下

3  アップ…グルテンは小腸の壁を傷つけやすい。腸のトラブルが起きにくくなると、毒素が入りにくくなり、免疫力を高める効果がある

4  予防…グルテンには食欲促進物質が入っている

5 冷え防止…小麦製品は  効果がある

# 3 Sugar free

砂糖とは…サトウキビ・砂糖大根からビタミンやミネラル、ファイバーを取り除いた、純度100パーセントの

砂糖には  がある…食べれば食べるほどやめられなくなり、血糖をうまくコントロールできなくなる結果、低血糖症になったり、糖尿病になったりする

不足になる…糖をエネルギーとして燃焼する過程でビタミンやミネラルを使ってしまう。

しかし、糖は身体のエネルギー源でもあり、一概に身体に悪いというわけではない

身体に負担がかかりにくい、糖を摂ることも大切！

例えば、サトウキビや甜菜糖、  は吸収が穏やか

## 4 Dairy free

ビーガンの人や、牛乳アレルギーの人が主

デイリー自体が身体に悪いというわけではないが代替品としても存在する

13



14



15



16