

小麦大国の グルテンフリー食品



写真1 グルテンフリーの乾麺とパスタ

食物アレルギーを持つ子どもを連れて遠出するのは心配事が多い。行った先でアレルギー対応食が手に入るか常に不安になる。筆者の場合、マルチアレルギー（小麦、卵、ナッツ）を持つ息子を同伴して渡米したため、アメリカのアレルギー対応食品を身近に観察する機会に恵まれた。本稿は専門家ではない一般人の視点からみた、アメリカ（サンフランシスコ近郊の話が中心）の多種多様なグルテンフリー食品に関する考察である。

●サンフランシスコのグルテンフリー食品
グルテンとは、小麦など穀物の胚から生成されるタンパク質の一種で、加工食品の弾力、柔軟性を決定し、膨張を助ける重要な要素として幅広く使用されている。通常の小麦アレルギーはグルテンに対するアレルギーといえる。

日本では街中であれば、手軽におにぎりを手に入れることができるが、小麦生産大国のアメリカではどうすればいいのか。これは渡米前の筆者にとって最大の心配事であった。ところが驚いたことに、サンフランシスコとその近郊地域で入手できるアレルギー対応食品は日本以上に選択肢が多いのである。

まず日常的に利用するスーパーの状況から紹介しよう。全国展開している大型チェーン店（Safeway & Trader Joe's など）では、アレルギー対応商品はあるもののその店舗規模や商品数に比べると多くはない。一方、オーガニック商品を売りにしている Whole Foods Market や地元系の Berkeley Bowl、Natural Grocery になると、選択肢は一気に増える。主食になるヌードル、パスタ（写真1）、ピザ（写真2）、ワッ



写真4 シリアル、主なアレルゲンなし



写真3 冷凍ワッフル、アレルゲンは大豆のみ



写真2 冷凍ピザ、アレルゲンは大豆とミルクのみ

フル（写真3）、シリアル（写真4）からスパイス（写真5）までさまざまなジャンルのもものが揃っている。これらの店のデリコーナーで販売している食品は、原材料とアレルゲンが表示されているので、安心して買うことができる（写真6）。

ここで気づくのは、グルテンフリー食品の種類が日本に比べて多いだけでなく、小麦の代わりに使用される原材料も白米一辺倒ではなく、黒米の乾麺、レンズ豆やキヌアのパスタ、イナゴ豆をつなぎに使ったアイスクリームなど、バリエーションが豊かなことである。ちなみに息子のお気に入りにはアイスクリームコーン（写真7）であり、小麦製品となんら変わらないサクサク感と味は大人でもいけるほどである。

次はレストランにおけるアレルギー対応食について紹介しよう。オークランド市内には、グルテンフリーのパンのみ扱うベーカリー（Mamposa）（写真8、9、10）があり、ベイエリアの一部の店にその商品を提供している。ある程度規模の大きいレストランになると、アレルゲンのない料理を個別に提供してくれる。しかし、アレルゲンをシャットアウトした環境で作るわけではないので不安は残る。一番頼りになるのが、飲食チェーン店である。California pizza, P. F. Chang's bistro, Chipotle のような店ではアレルギー表示のメニューがあるので、比較的安心できる。

● 巨大なグルテンフリー市場

どのような人がグルテンフリー商品消費しているのだろうか。最初に挙げられるのは小麦アレルギーを抱える人々であろう。小麦アレル



写真6 Whole foods デリコーナー



写真5 Whole foods のスパイスコーナー、GLUTEN FREE マークに注目



セリアック病は、遺伝的要因が大きいといわれるが、現在アメリカでの患者数は約三〇〇万人と推定されている。セリアック病を治療する薬はなく、患者はグルテンフリー食品を必要とする。そして、セリアック病ほど深刻な症状で

ギーの子どもが増えている状況はアメリカでもみられる。アメリカでは一九九七年から二〇〇七年までの一〇年間、食物アレルギー（卵・小麦・牛乳ほか）を抱える人が一八%増加し、一五〇〇万人にのぼった（参考文献①）。

次にグルテンフリー商品消費するのは、セリアック病を抱える人々である。●アジアの米文化の潜在力
グルテンフリーの商品からグルテンが検出される事件（Wellspring Farms が生産したチキンナゲット）があつてから、アメリカでは生産者に対する要求が厳しくなっている。生産過程の小さなミスでも重大な事故につながる可能性がある。実際、グルテンフリー商品の生産者は大手食メーカーというより中小企業が多い。特にアメリカ、カナダ、イスラエルの企業が目立つ。

はないが、グルテンに過敏に反応するアメリカ人は二〇〇〇万人を超えている（<http://www.taiwa-pharm.com/info/world/6288/>、二〇一五年六月二八日アクセス）。セリアック病は日本ではあまり聞かないが、アメリカの場合、小麦アレルギーを抱える人口より規模が大きいのが特徴である。
小麦アレルギー・セリアック病・グルテンに敏感な人々はグルテンフリー商品を切実に必要とするが、マジョリティの消費者ではない。グルテンフリー商品を消費する真のマジョリティは、小麦を摂取しても何の問題もない人々であり、その理由は単なるダイエットである。数年前に、グルテンフリーダイエットを提唱する『Wheat Belly』という本がベストセラーになつてから、多くのセレブがこのダイエット方法を実践するようになった。そのダイエット効果について疑問視する声も多いが、健康ブームとして、大勢の人々がグルテンフリーダイエットを行うようになったのは事実である。現在の市場規模は一〇億ドルであるが、二〇一九年には現在の倍以上に成長するとみられている。



写真9 Mariposa ベーカリーの風景



写真10 Mariposa ベーカリーの風景 ケーキコーナー



写真11 Korean Plaza で入手できる米そうめん (韓国産)

にん てつ/アジア経済研究所 在バークレー海外派遣員

2011年に入所、専門は中国政治。2015年から海外派遣員としてバークレーへ赴任中。

一般的に米製品を多く揃えているのはアジア系スーパーである(写真11)。しかし、これらの商品は伝統の米文化を継承する意味での食品であり、アレルゲンを排除することを目的として作られていない。商品のラベルには米粉と書いてあるものの、米粉にグルテンを添加した製品もある。

米文化の歴史が長いアジアには米粉で作った食品が実に豊富であるが、残念ながら、アメリカのグルテンフリー市場ではまだ注目されていない。朝鮮伝統のお菓子であるベクソルギ、中国北方で良くみかける窩頭 (Wotou)、ディムサム(の定番でもあるローベッコウ (Tunio 包) など、作りが簡単で保存しやすいグルテンフリー食品は数えきれないほど多い。拡大しつつあるアメリカのグルテンフリー市場は、アジアの食品企業にとっても大きなチャンスになるだろう。

《参考文献》

- ① Sherry Coleman Collins, "Outgrowing Food Allergies : Evidence Shows Multiple Factors Affect Outcome," *Today's Dietitian*, Vol. 15, No. 5, 2013, p. 12.