

# 自閉症児への 食事療法に興味はありますか？

欧米では、自閉症に対する  
食事療法が検討・実践されています！



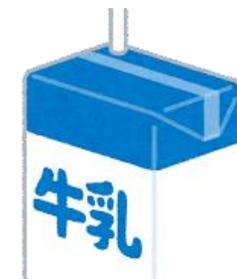


# 2010年 イギリスのホワイトメリーらは

自閉症スペクトラム障害 (ASD) をもつ子どもに**グルテン  
フリーカゼインフリーの食事介入**を行う実験を行った。

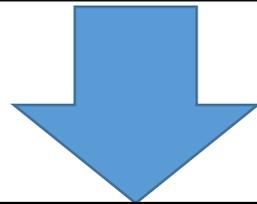


その結果, 食事介入が**ASD**と診断された**一部の小児の  
発達結果にプラスの影響を及ぼす可能性**があることが示  
唆されたことを報告している。



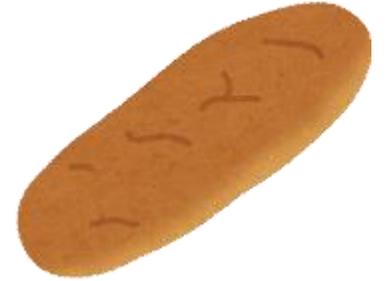
# 簡単にお話すると

自閉症スペクトラム障害 (ASD) をもつ子どもに  
**小麦**製品や**牛乳**など, グルテンとカゼインを含む食事を  
食べないようにした。



**結果**

**何人かの子ども**の**発達**が改善した。

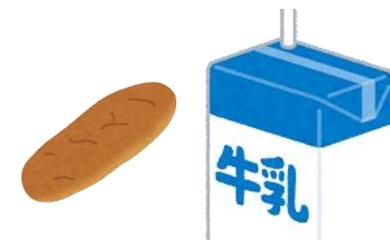




# 2015年 ドイツのレーゲンスブルク大学の ランゲらは

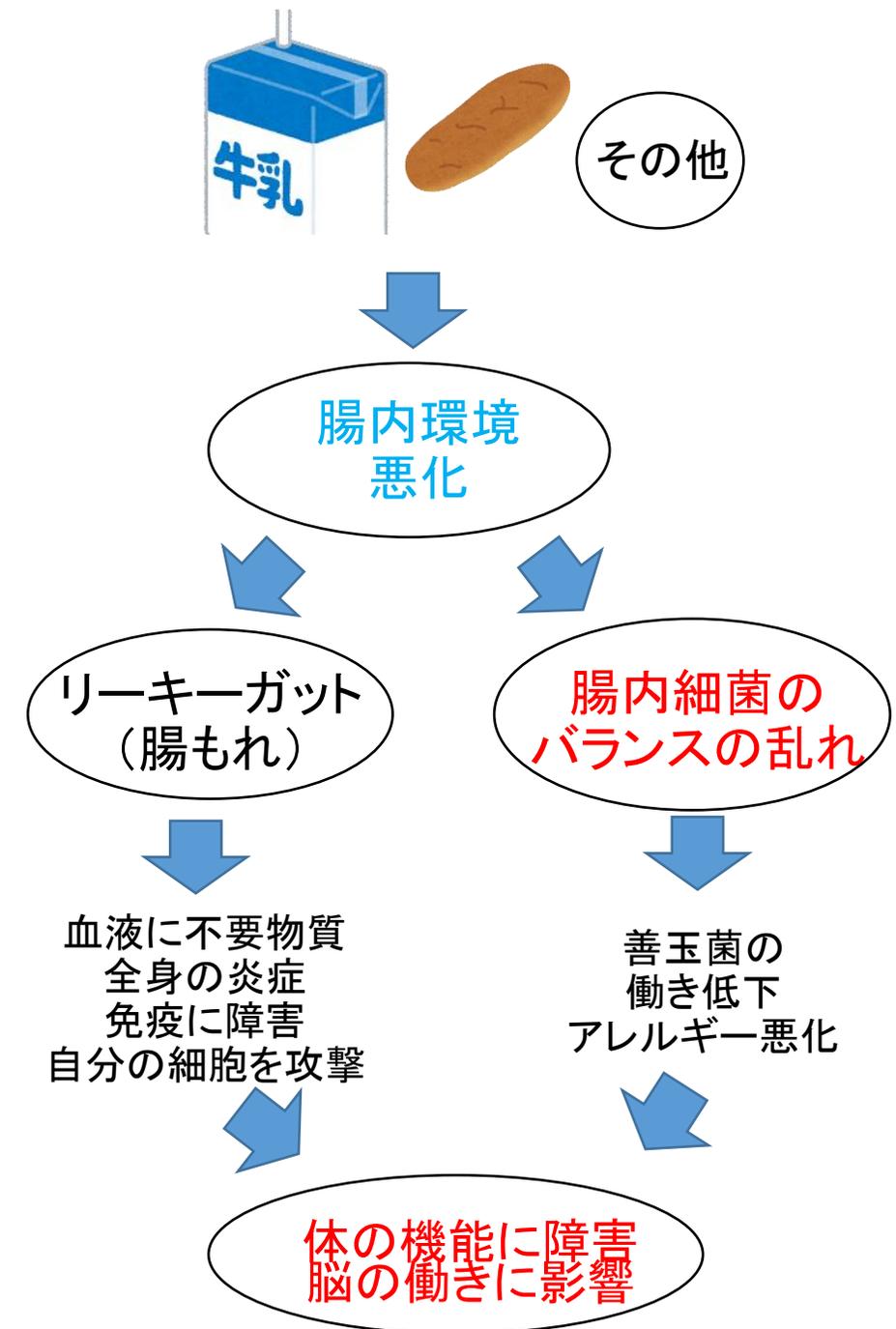
イギリスでの調査で、**自閉症スペクトラム障害の子どもを持つ親の80%以上**が、子どもに**何らかの食事療法**を行ったという報告があることを述べている。

そのうちの、**29%がグルテンとカゼインを含まない食事**を実施しており、**親の20~29%がその効果**について、自閉症スペクトラム障害の**主要な側面の改善**を報告した。



# 近年、腸と脳と腸脳細菌に 相関があるという研究に世界が注目

いくつかの要因が重なって、  
腸内の環境が悪化し、  
腸内細菌のバランスが乱れると、  
血液や脳内に不要な物質が混入、  
炎症を起こし、善玉菌の働きと  
体の正常な機能に障害が起きる  
(多くの論文からの仮説です)



自閉症児**全てに効果があるわけではありません。**

自閉症の要因は遺伝や食事の他に  
いくつもあると考えられているためです。

しかし、**効果のある方が確実におられます。**

**グルテン・カゼインの除去食**を試してみてもうどうですか？

以上です。もし、詳しく知りたい方は、読み進めてください↓

# 2016年

ノルウェーのオスロー大学のカールライヘルトや  
ジョンホプキンス大学のエミリー・セヴェランスらは

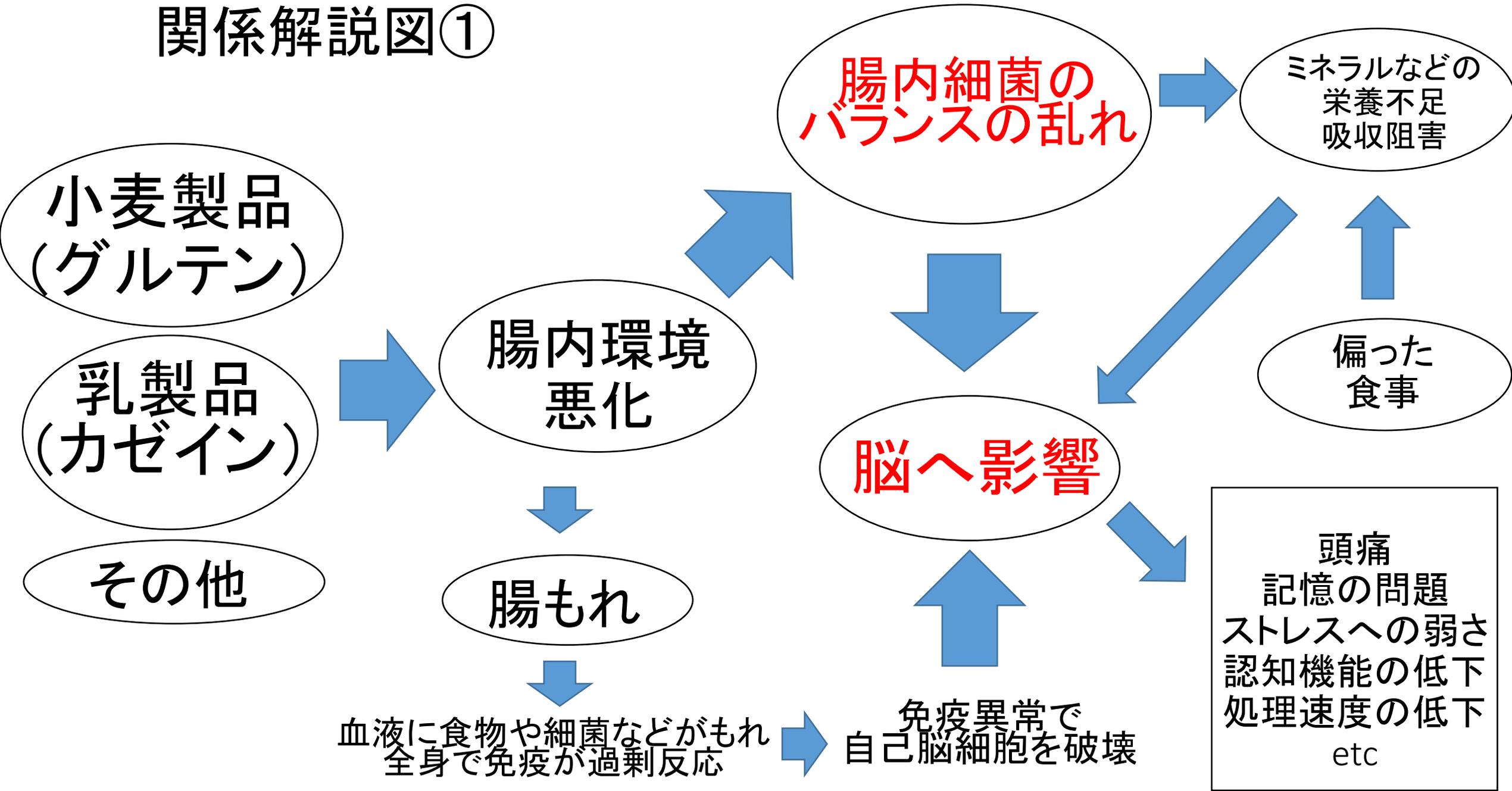
腸内細菌微生物叢と自己免疫の出現が**主要な精神疾患と**  
関連しているのではないかと検討した論文を寄稿している。

環境や遺伝的要因の結果として腸のプロセスが中断されると、  
自己免疫疾患が起こる可能性があることを示唆している。

## 研究の結果

- ①腸内微生物叢の変化によって**行動と脳生化学の変化**を示した
- ②腸神経にある受容体を含む腸内の成分に結合した食品や微生物由来の  
因子によって**自己抗原が産生される**モデルを示した。

# 関係解説図①



もっと詳しく知りたい方は、↓をクリック

## 参考資料・参考文献

- [2010年イギリスの研究](#) 自閉症スペクトラム障害を持つ子供のためのグルテンとカゼインフリーの食事介入の無作為化、制御された、単一盲検研究
- [2016年ノルウェーの研究](#) The AD/HD Syndrome as a Group of Biological Disorders (scirp.org)
- 2017年イギリスの研究 [食べ物と腸:自閉症の一部との関連性|栄養学会の議事録|ケンブリッジコア \(cambridge.org\)](#)
- [自閉症・ADHA・アレルギーの食事療法で注目を浴びるグルテンフリー・カゼインフリーは子供にこそ試したい！小麦と乳製品が与える脳への影響とは \(macrobiotic-daisuki.jp\)](#)
- [自閉スペクトラム症\(ASD\)はグルテン、カゼインが原因なのか|グルテンフリーガイド \(empacede.co.jp\)](#)

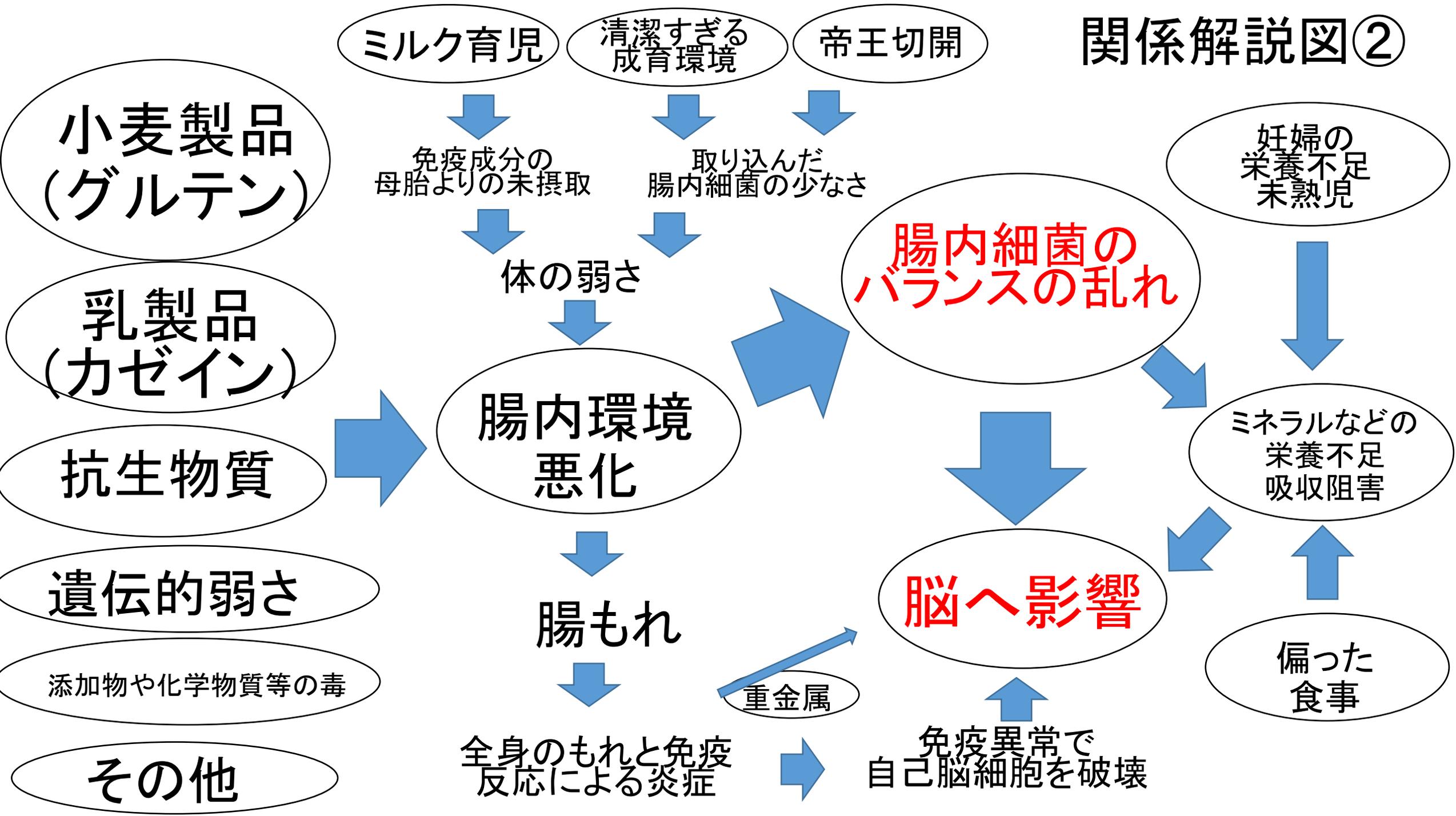
発達障害についてもっと知りたい方は、↓

# 近年、発達障害の要因と考えられている 仮説の紹介

次のような要因が複雑に組み合わさっていると考えられている。

- ① **遺伝的な特質**
- ② **グルテン・カゼイン** ⇒ 胃腸・消化に影響 ⇒ **腸内細菌のバランス**を乱す
- ③ **抗生物質の摂取** ⇒ 腸内細菌を死滅 ⇒ 腸内細菌のバランスを乱す
- ④ **重金属** ⇒ 脳に到達すると害を及ぼす
- ⑤ **添加物や化学物質等の毒** ⇒ 解毒がうまくできずに体に作用
- ⑥ **成長過程での腸内細菌の取り込み不足, 免疫の弱さ**
- ⑦ **食事の偏りによるビタミン, ミネラル等の栄養不足**

# 関係解説図②



# 関係解説図③

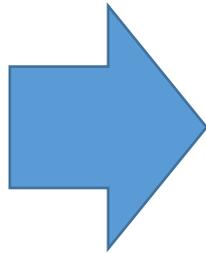
神経伝達に  
障害

腸内細菌の  
バランスの乱れ

腸もれを  
発端とする  
自己免疫異常  
脳もれ

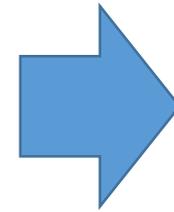
偏食による  
ミネラルなどの不足

遺伝的  
環境的  
体の弱さ



脳細胞に  
ダメージ

消化や代謝  
酵素の働きに  
障害



セロトニン不足  
ドーパミン過剰  
ドーパミン不足  
ノルアドレナリン、  
アドレナリン不足



行動障害  
認知の問題

もっと深く知りたい方は、↓

## 参考資料・参考文献

- 本間良子(2020):長生きしたけりゃ小麦は食べるな, 株式会社アスコム
- 内山葉子(2014):子どもの病気は食事で治す, 評言社
- 内山葉子(2017):パンと牛乳は今すぐやめなさい, マキノ出版
- 内山葉子(2020):発達障害にクスリはいらない, マキノ出版
- 生田哲(2021):心と体を健康にする腸内細菌と脳の真実, 育鵬社
- サリーカーク(2019):新時代に希望をもたらす未来医療 発達障害は栄養で良くなる, ヒカルランド