



## ピンサ 「pinsa ってご存じ？」 - ピザが食べられない人はピンサを -

本場イタリアでもピザを食べられない人が急増しているのをご存じでしょうか？  
困ったことに、ピザを食べるとお腹がふくれて消化不良を起こすだけでなく  
いろいろなアレルギー症状を引き起こしてしまうという人が増えています。  
今回はそんな悩みを持つ方々にピンサをご紹介します。

Text by 欧州日本人医師会 中田 吉彦 医師 / 内科・東洋医学科 (ローマ イタリア)

### + ピンサって何？

ピザを食べることによって起きる消化器系のトラブルやアレルギーは、発酵に必要な酵母菌ではなく、ピザのベースに使われる小麦粉とトッピングのチーズに要因があるようです。つまり、近年急増している小麦粉のグルテンや乳製品のカゼインが引き起こす食物アレルギーが原因なのです。そこでピザに代わる「ピンサ」の登場です。とはいつても、ピンサは新しく開発されたものというわけではなく、ローマ時代から伝わる「ピザの原型」といえる存在です。

よく知られているピザとの違いは、ベースに使われる小麦粉の代わりに、米粉、大豆粉、トウモロコシ粉などの混合粉を主に使っていることです。そのため発酵熟成時間も通常のピザの3倍近くかかります。ピンサは小麦粉を使ったピザに比べて生地の水分量が多いので、焼きあがると外側はカリッとして中はやわらかくパンのような食感で、消化しやすいという特徴があります。グルテン含有量が少ないせいか、ピザを食べると問題を起こしやすい人でも食べられるという点は特筆すべきでしょう。トッピングについては、チーズがアレルギーの原因となる場合が多いのはいうまでもありません。チーズは、生でも火を通してその動物性タンパク質が強力なアレルギーとなりやすいのです。従って、チーズなしのトッピングをお勧めします。

### + なぜお腹のトラブルは起こるのでしょうか

最近グルテンフリーの食品も増えてきましたが、グルテンに過敏に反応する人の多くは、同様に他の食品にもアレルギー反応を起こしやすいことがわかっています。しかも食物アレルギーは、個人個人の免疫機能が感作された結果ですから、その記憶は生涯消えることはありません。記憶されているアレルギーの原因となっている食品を誤って口にすると、即座にアナフィラキシーショックを起こすことはよく知られています。しかし時を経て消化機能（腸内細菌叢）が改善されると、不思議なことにアレルギーを起こしていた食品が問題なく食べられるように

なることも確認されています。生体に隠された素晴らしい機能であると同時に、奥深い生体の不思議でもあります。

ピンサは元々ローマで生まれたものですが、これまであまり注目されることもなく、ピンサ専門店 (pinseria) も稀な存在でした。ところが最近、ローマ市内はもちろん地方都市でもチラホラ見かけるようになってきました。

ということで、ピザは好きだがどうしても消化に問題があるという方は、一度ローマに来てピンサを試してみたいかかでしょうか？



### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など不慣れた海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

#### ● 健康相談日時：火・水・木曜日

(ヨーロッパ中央時間)	水・木曜日	21:00 - 22:00
	火曜日	22:00 - 23:00
(イギリス/アイルランド)	水・木曜日	20:00 - 21:00
	火曜日	21:00 - 22:00

#### ● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>