

食べながらセラピー®
【グルテンフリーアドバイザー 講座】



日本グルテンフリーアドバイザー協会

Heart Warm Cafe

はじめに

～『プチ・グルテンフリー生活』のススメ～

最近話題の“グルテンフリー”。

小麦（グルテン）アレルギーの方だけではなく、
すべての方の美容と健康のためにとてもおススメな食事法です。

カラダがスッキリしてお肌もキレイになり、
さらに、今まで気になっていた症状や体調も改善されたりなどと
たくさんの素敵なことがもたらされるからなのです。

この講座の中ではその理由もお話していきます。

そして、どんなときに『プチ・グルテンフリー生活』をすると良いのかがわかり、
自分の体調や環境に合わせてバランスよく心地よく取り入れられます。

レシピもお料理からスイーツまで様々な種類のものが身に付き、食卓のレパートリーも増え、さらに自分でアレンジやレシピ開発もできるようになります。

【グルテンフリー】で食生活をますます楽しんでくださいね。
あなたの毎日がより豊かで幸せになっていきますように。

一般社団法人日本グルテンフリーアドバイザー協会
代表 中村由美子

INDEX

内容

はじめに	1
INDEX	2
第1章 グルテンフリーとは?	4
1. グルテンってなに?	4
2. アレルギーについて	5
3. さまざまなグルテンフリー食材	8
4. 栄養素について	13
5. (参考) スペルト小麦について	16
第2章 プチ・グルテンフリー生活のススメ	18
1. どんなときに“グルテンフリー”を取り入れる?	18
2. 『食べながらセラピー』的バランスのとり方	18
3. 自分の状態を知りバランスをとる	20
4. 感じるココロを磨く	21
5. 「グルテンフリーアドバイザー」として	21
第3章 グルテンフリークッキング ～料理編～	23
◆ キヌアナゲット	23
◆ 手作り餃子・小籠包・肉まん	24
◆ おつまみクラッカー	26
◆ 大根もち	27
◆ SOY ミートラザニア	28
◆ 米粉のミニPizza	30
◆ グルテンフリーキッシュ	31
◆ グルテンフリーピタパン	32
第4章 グルテンフリークッキング ～スイーツ編～	34
◆ 豆乳メレンゲのシフォンケーキ (Vegan 対応)	34
◆ シフォンケーキ (ベジタリアン対応)	35
◆ バナナブレッド (パウンドケーキ)	36
◆ チョコチップクッキー	37
◆ プラウニー	38
◆ もちあわのフルーツケーキ	39

◆	道明寺の和菓子.....	40
◆	焼きドーナツ	41
◆	アイスクリーム.....	42
◆	アイスクリームコーン（ワッフルタイプ）	43
第5章	グルテンフリークッキングのポイント	44
1.	米粉を使うとき	44
2.	こんなときには？（トラブルシューティング）	44