



ほんものを たべよう

提出日	2/	火	水	木	金
	2	3	4	5	
配達日	2/	火	水	木	金
	9	10	11	12	
翌々週分配達日	2/	火	水	木	金
	16	17	18	19	

2021.2月2週号

Alter Weekly Order Catalogue

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

古代小麦

我が家の小麦粉は 自然栽培の古代小麦で決まり!

小麦粉製品を安心して食べるために

久保智和

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)

「超」がいくつもつく小麦です

和歌山市で自然栽培に取り組む久保智和さん(オルターカタログ2019年4月3週号参照)は、グルテンフリー運動の大きな力となる古代小麦(スペルト小麦)を農薬、除草剤、肥料などを使わず自然栽培して3年目となります。

「古代小麦」しかも「国産」、「自然栽培」は超希少です。作付面積も、まだわずか80a(8反)しかなく、量的にも全く少量です。

たいへんおいしい小麦ですので、パンやお好み焼きなど通常の小麦粉製品として何にでも使えます。

質の良い小麦粉グルテン

現在広く流通している小麦は、多収穫性に注目し、品種改良を重ねてきた結果、そのグルテンが難消化性となり、その分解物に麻薬様物質オピオイドが産生し、子どもたちの脳に障害を与えていることがわかってきました。

古代小麦の一種スペルト小麦は、グルテン含量そのものは多いのですが、その質は良く、品質に問題のある現代の小麦とグルテンの質が違って安全安心です。小麦アレルギーを持つ人が口にしても約9割の人が発症しないという結果がヨーロッパで得られています。



スペルト小麦のデンプンは体内でゆっくりと分解されるので、血糖値の急激な上昇も抑えられ、現代の小麦と違って糖尿病や高血糖症の人にも体の負担が少ないと考えられています。

奥様のアトピーがきっかけ

久保智和さんの奥様は以前重症のアトピーで、どの病院でも「手をつけられない」とたらい回しされていました。そんなとき、色々と調べて「食事」「環境」「洗剤」「衣類」などが原因だと気づき、身体に負担の少ない生活に変えていった結果、アトピーの症状が無くなっていました。

そんなとき、自然栽培の野菜との出会いがありました。やがて、当時26年間働いていた仕事(建設業、現場管理)についても考えさせられ、これからの世の中



久保智和さん

には「自然農」での農業こそが必要だと志を立てました。自然栽培を始めて、すでに4年目を迎えています。一昨年からオルターの生産者になっています。

スペルト小麦のことは以前から注目し、栽培は3作目に入っています。

和歌山市の気候がスペルト小麦によく合っているため、今後さらに増産できるよう借りられる畑を探しています。

自然栽培でゆっくり結実するためか、心配していた脱粒(実が落ちること)がないので栽培は順調です。

収量がただでさえ少ない古代小麦を自然栽培

スペルト小麦は通常でも、現代の小麦と比べて収量は半作程度しかありません。まして、自然栽培ではさらに収量が減ります。そのため単価が高く、一般的にも消費者にとって手取りにくい状況があります。しかし、現代の小麦粉のグルテンに被害を受けている人々にとっては、この小麦を食べられることはたいへんな朗報となります。

小麦グルテンの問題点

なぜグルテンフリーでないといけな

市販の小麦粉には①ポストハーベスト農薬汚染、②遺伝子組み換え、③他の炭水化物と比べてGI値が高く、血糖値を急上昇させるため、肥満やアテローム性動脈硬化の原因となる、④小麦粉グルテンの麻薬様毒性などの問題があります。

①ポストハーベスト農薬、②遺伝子組み換えについては、オルターの小麦では既に解決済みです。③GI値上昇、④グルテンの麻薬様毒性は小麦の特性であり、特に④は近年の品種改良(多収量性)により、問題がより深刻化しました。

小麦による人体の影響には、食欲増進(肥満)、エクソルフィン(脳内麻薬のエンドルフィンと同等の外因性モルヒネ様化合物)を生じ、アヘン類縁物質オピオイド受容体と結合し依存性を引き起こす、血糖値の大幅な亢進、糖化反応(病気や老化の原因)、軟骨をむしばみ骨を破壊する、炎症、血液pHの破壊、免疫反応疾患の活性化、セリアック病(小麦グルテンの摂取による破壊的な腸管疾患)、神経障害、インスリン依存性糖尿病、心臓疾患、関節炎、アトピー、統合失調症、うつ病、パーキンソン病、慢性疲労、自閉症、注意欠陥多動性障害(ADHD)、不安、運動失調、平衡感覚の喪失、腹痛、下痢、

体重減少、貧血、偏頭痛、不妊、低身長、橋本病、喘息、疱疹状皮膚炎、肝障害、自己免疫疾患、過敏性腸症候群(IBS)、胃酸逆流、皮膚疾患(口内炎、皮膚血管炎、黒色表皮腫、結節性紅斑、乾癬、白斑、ベーチェット病、皮膚筋炎、壊疽性膿皮症、円形脱毛症)、アルコール依存症、筋萎縮性側索硬化症、がん、胸の痛み、死亡率の上昇、などが知られています。

その小麦粉を食べないようにする「グルテンフリー」は、今、欧米において大きな話題となっています。

しかし、小麦粉はパンケーキなど一見して小麦粉製品とわかるものだけでなく、小麦粉加工品が、アイスクリーム、調味料、カクテル、スープ、甘味料、大豆製品、歯磨き粉、ハンドクリーム、口紅など化粧品にも使われていて要注意です。

現代の小麦種は収量を増やし、病気や日照り、高温に耐えられるよう品種改良され、育てるのに農薬が必要な品種となっています。

その品種改良の結果、グルテン含量とその構造の大幅な変化、ほかの酵素やタンパク質の変化、各種の植物病害に対する感受性や抵抗性を与える性質などが引き起こされ、病的な遺伝子量が多いことがわかっています。そのため、品種改良前の古代小麦は現代の小麦と比べて相当、安全なものと考えられます。ただし収量は半作になり、どうしても高価となります。

<参考文献>

『小麦は食べるな』Dr.ウイリアム・デイビス(日本文芸社)