



ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2018. 11月5週号

提出日				
11/	火	水	木	金
	20	21	22	23
配達日				
11/	火	水	木	金
	27	28	29	30
翌々週分配達日				
12/	火	水	木	金
	4	5	6	7

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。

古代小麦パン

古代小麦パン登場 「古代スペルト100」

小麦グルテンの害をより少なく。

小麦処 福みみ

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



大西 正芳さん

グルテンフリーの取り組み

最近、欧米において「グルテンフリー」が話題となっています。それは小麦粉に含まれるグルテン(たんぱく質)に麻薬様毒性があることが分かったからです。

そのため、オルターでは(1)小麦粉を省けるものを省く(2)米に代替する(3)難分解性の小麦グルテンをあらかじめ分解してから原料として使用する(4)品種改良前の小麦グルテンの危険性が低い古代小麦に戻す、という対策に取り組んでいます。

古代小麦パン登場

和歌山県かつらぎ町にある小麦処 福みみの大西 正芳さんは、オーストラリアで有機栽培した古代小麦「スペルト小麦」を使ってパンを焼いています。砂糖、塩、バター、パン酵母など、小麦粉以外の原料については、オルター仕様のもので切り替えていただけることになりました。

どうしても小麦粉パンを食べたい人のために

スペルト小麦は品種改良の進んだ近年の小麦と比べてグルテン量自体はむしろ多いですが、質的な危険性が低く、

より安全です。しかし、小麦グルテンがないわけではないので、食べ過ぎには注意すべきです。米パンでは物足りず、どうしても小麦のパンを食べたい人のために開発しました。

将来は国産の古代小麦も検討

オルターでは会員集会ですでにご報告していますように、国産の古代小麦の増産にも取り組んでいます。その国産の古代小麦が使えるようになったら、福みみさんにも使用の検討をお願いする予定です。

小麦アレルギー、過敏性腸症候群の方々のために

小麦処 福みみの大西 正芳さんは、大学卒業後、実家のある北海道にて京野菜の試験栽培の仕事をしました。その後、その野菜を仕入れていた京都の居酒屋にて10年間店長を務めました。結婚を機に、妻の実家がある和歌山に引っ越し、独立開業を目指しました。地元のパン屋で修行しているときに、地元の新鮮な野菜や果物を使ったパン作りに目覚め、2011年8月に岩出市紀泉台にて「小麦処 福みみ」を開業、さらに

2017年4月にかつらぎ町の「道の駅くしがきの里」内に、2店目の店舗を開業しました。

大西さんは、これまでにも「安心が一番おいしい」をモットーに、国産小麦、国産バター、可能な限り地元の新鮮な野菜や果物、季節ごとの旬のものなど、素材にこだわったパン作りを心がけてきました。

大西さんが古代小麦の使用を始めたいきっかけは、小麦アレルギーや過敏性腸症候群をもつお客様の声に押されたからです。それまでのパンでは食べられないので、なんとか食べられるパンが欲しいとの切実な声がありました。スペルト小麦のパンは、過敏性腸症候群の原因となるフルクタンという糖質が少ないため、過敏性腸症候群をもつ人にとって安心です。

これからは、オルターとの出会いで、今まで以上に安全な原料が使えるようになり、さらに安心です。

福みみさんのオルターへのご紹介は、同じ和歌山県で米パンを製造している結の平野 貴代さんからです。結さんの米パンシリーズも、オルターカタログ表紙で近々ご紹介していく予定です。

小麦処 福みみの 古代小麦 スペルトパン

●原料

- 有機スペルト小麦
生産者 オーストラリアの137農家
USDA有機認証 JONA有機認証
- 砂糖
種子島甘蔗分蜜糖 新光製糖SC糖
- 食塩
赤穂の天塩
(オルターカタログ2000年4月1週号参照)
- バター
よつ葉乳業
- パン酵母
(株)サラ秋田白神 白神こだま酵母
(拙著「あなたのいのちを守る安全な食べもの百科」p.119参照)

●製造工程

- | | |
|-------------|-------|
| 1 原料計量 | 7 発酵 |
| 2 原料混合 | 8 成形 |
| 3 生地混捏 | 9 発酵 |
| 4 発酵 | 10 焼成 |
| 5 パンチ(ガス抜き) | 11 冷却 |
| 6 分割 | 12 袋詰 |

小麦グルテンの問題点 なぜグルテンフリーでない といけないか

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。(3)GI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、壞疽性膿皮症、円形脱毛症)、アルコール依存症、筋萎縮性側索硬化症、がん、胸痛の痛み、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。

オルターではグルテンフリーの取り組みとして(1)小麦粉を省けるものを省く(2)米に代替する(米パン、米粉たこ焼き、米粉カステラ、米めんなど)(3)難分解性の小麦グルテンを乳酸菌で分解する(アルペンローゼのパン)(4)品種改良前のグルテンの危険がよりましな古代小麦に切り替えるなどの対策を講じています。

現代の小麦種は収穫量を増やし、病気や日照り、高温に耐えられるよう品種改良され、育てるのに農業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.ウィリアム・デイビス(日本文芸社)