

ていねいに心を込めて作られたモノたち
ART OF ORGANIC@HAYAMA

ま で い な マ ー ケ ッ ト

までいなとは真手(まで)という古語が起源の福島県飯館村の方言。「手間ひま惜しまず、丁寧に、心をこめて、じっくり」というような意味で使われています。「までいな」な暮らしへの変換が求められている今、葉山で手に入る「までいな」なモノたちを集めました。

2018年9月30日(日)

10:00~16:00

飲食は11:00~16:00

森山神社 / 一色会館

神奈川県三浦郡葉山町一色2165

までいなマーケット、今年のテーマは麦。

遺伝子組み換えや品種改良、農業やポストハーベスト、アレルギーの問題などなどで、近頃、小麦はよくないものというイメージが強くなっています。

でも、本来小麦は有史以前から人々の暮らしを支えてきた身近な存在。小麦そのものが悪いのではなく、**選び方や取り入れ方が重要**なのではないかと思います。

までいなマーケットでは、日本人の体に合う無農薬の地粉や国産小麦、そして現在の小麦とは一線を画す**最古の小麦一粒小麦**など、体にとって負担の少ない小麦粉を厳選。それらを使った飲食店が勢揃いします。

また、麦にまつわる生活雑貨やエコロジカルなまでいなマーケットだけのオリジナルアイテム、**麦を使ったワークショップ**など、まさに麦尽くしの日お過ごしいただけます。そのほか、ジュエリー、地元葉山で穫れた野菜など、手間ひまかけて丁寧に作られたアイテムが並びます。

いつものように館内の廊下と各ショップのオーガニック度やそれぞれのこだわりなどを記した**までいな度**を掲示しますので、ぜひご覧ください。



♀ JR 迎子駅バスターミナルより

2番のりば(京急新迎子駅は南口1番のりば)より山回り「旧役場前」下車 徒歩約3分
3番のりば(京急新迎子駅は南口2番のりば)より海回り「一色海岸」下車 徒歩約4分

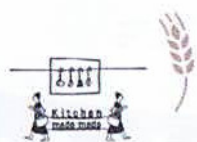
までいなマーケットでは総合受付をご用意していません。

アシストやヘルプが必要なときは
まマークを付けたスタッフにお声をかけてください。

*MY箸、MYカップ、MY食器など大歓迎!
*お買い物にはトートバッグなどをお持ちください。
*ご自分のゴミはご自分で持ち帰りいただくようお願いいたします。

までいず 去年の9月頃創刊し、おかげさまで好評を得ておりますまでいずですが、次の号をまでいなマーケット開催日の9月30日に発売する予定で、今急ピッチで編集に取り組んでおります。どうぞお楽しみに! 初号も残り少なくなってきました。こちらの方もまだお求めでない方はぜひこの機会にお求めください。





小さな畑で育てている小麦の生命力の強さ、手作業での粉取りから脱穀、製粉にとっても手がかかることを体験。小麦粉となって手元に届くまでに大地、水、太陽、生き物達、その全行程で関わって下さる方々、あらゆる力が集まって初めてパンが焼ける事に感謝して、今年も美味しいパンを皆様にお届けします！



世界の古代小麦で一番古い品種の一粒小麦 **アインコーン**や国産小麦で比較的古い品種の南部小麦でパンを作っています。自家製酵母もそれらの小麦粉から起こし、材料、製法ともに限りなくシンプルで、小麦グルテンがなるべく体の負担にならないようなパン作りを目指しています。



家族に手作りのお菓子を食べさせたい！そんなお母さん



古家 i681
coya iroai

むすびや

旬の野菜や魚介のかき揚げを、自家製醤油を使ったタレに漬けて七輪でジュッと香ばしく焼いて。それを、大麦やはとむぎなどを加えた麦飯にのせて焦がし醤油のかき揚げ丼を作ります。香ばしい醤油の香りは酒のあてにもぴったり。選りすぐりの純米生酒も多数ご用意しています。



new

朝風 kitchen

穀物菜食の料理と自然療法のお手当の教室を葉山で主宰。品種改良されていない最古の小麦一粒小麦 **アインコーン**のショートパスタに、できる限り無農薬・無化学肥料の野菜を使用し、野菜本来の力を引き出したソースをあわせて料理をご提供します。



new



家族に手作りのお菓子を食べさせたい！そんなお母さんに代わって作っています。できるだけ国産の材料と旬の素材を使い、お子さんが憧れる夢のバースディケーキ等も個別オーダーで承ります。

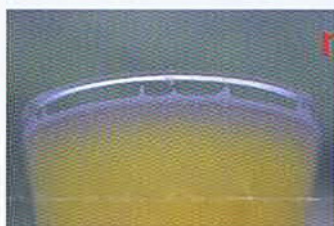
*当日これと同じものをお出しするわけではありません。



new



第一次産業から作り手のわかる食材や発酵食品を中心に、調味料も一部手づくり。今回はこだわり小麦の麦縄を使った食事をお出します。特製辛味調味料 **spicy of Fuerico**が、あなたのまでいな一日を彩ります。寺田本家の新酒も有ります。



new



葉山町の温度と湿度の中で作った普通のビール、葉山町の地ビールをお出します。普通のビールって?!、そんなにびっくりするようなことは何もありませんが、もう一杯飲みたくなるような、毎日飲みたくなるような、そんなビールです。



御用郵前のスペシャルティコーヒーの専門店、ファイブビーンズでは使い捨てないステンレス製のストローを使用。テイクアウトの方には充麦さんと作家のサカキトモコさんのご協力、麦わらのストローを使用します。



たねものや



Free Seed・種のシェアリング*たねものやは、無農薬・無化学肥料で育てた野菜や果物から、自家採種した在来種・固定種の種や、買ったけれど余ってしまった種などを交換するみんなの輪です。野菜・米・雑穀・薬草・花・山野草などの種や苗をお持ちください。持ち寄り種や苗がなくてもドネーション(寄付)でも交換できます。



横須賀のSHOFarmでは無農薬無化学肥料で多品目の野菜を育てています。今回のまでいなマーケットに向けて、栽培から収穫まで全て手作業で作った一昔前の国産品種小麦農林61号も販売します。小麦栽培にまつわる話も聞きに来てください。



×むふーん

江戸時代から代々守り続けてきた無農薬の旬の野菜が勢揃い。愛情込めて育てた葉山野菜です。そして今年初めて麦を育てました。農主がサラダ好きということもあり、麦を使った健康サラダもご披露したいと思います。どうぞお楽しみに。



YUSAN

五感で味わう二十四節気の野菜たっぷりな和食と陶磁器の店YUSAN。昨年には秋の蔵から飛び発ち、現在仕出しを中心に国内外問わず形にとられない食活動を邁進中。今回は横須賀産無農薬栽培の小麦粉で作るすいとんをご用意します。

*当日は13時からの出店となります。



new

CURRY SUNDAY

スパイスセッションcurry sundayは、その朝に揃った食材でメニューが決まります。だから食材に合わせてアイデアは自由にアレンジ、アドリブな出来上りを楽しんでいただくスタイルです。までいまでは、どんなインド料理が飛び出すでしょう。

い

な

マ

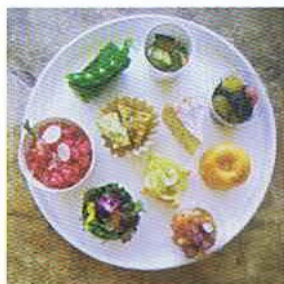
ー

ケ

ク

諸事情により食材が入

んに代わって作っています。できるだけ国産の材料と旬の素材を使い、お子さんが憧れる夢のバースディケーキ等も個別オーダーで承ります。



eat the Color
with 3pm

3つのSHOKU食・色・触を大切に人と触れ合い、場に感謝しながら、旬の色を味わい尽くす！
食時間をお届けします。今年はこだわりの小麦を使ったパイや滋賀県の手焼き麩のデリ、葉山産無農薬野菜のグリルなどお惣菜もご用意します。



new

菜膳菜食
白胡麻塩々麺

無添加・砂糖不使用植物性食材100%のvegan noodleです。菜膳白胡麻スープをベースに長野県産小麦の低加水麺と大豆肉・野菜・自家製ラー油等で香り高く仕上げました。身体に優しく、元気になる一杯を丁寧に心を込めてお届けします。



Café Doppy

逗子海岸沿いのアマールで火曜

日を担当しているCafeポビーです。今回は大人も子供も大好きなハヤシライス！野菜、果物、スパイス、ハーブたっぷりの美味しいルーには、国産の小麦粉を使用しています。国産の小麦粉は甘く柔らかくハヤシライスのルーにぴったりです。



えろしい
えろしい
えろしい

利用者の自立と社会参加の促進を目的とする就労支援事業所、逗子の社会福祉法人湘南の皿mail えろしいと3pmさんが共同製造している繋がりがおやつをお届けします。葉山の農園で利用者自ら収穫した野菜を使ったクラッカーなどをご用意して皆様のお越しをお待ちしています！



オーガニックな食材店
いんようどう
陰陽洞

麦こがしの飴菓子、オーガニック玄麦のおしるこや麦芽ドリンクなど、麦づくしのおやつをお楽しみください。毎年人気のキャンディーに加えてホッと一息の生存茶も当日の気温に合わせてご用意します。



Terre

国産小麦と自家製の酵母で作る小さなパン屋です。北海道産の希少な小麦、熊本のもちもちしっとりな小麦、香ばしく風味豊かなふすま、全粒粉、ライ麦など使ってそれぞれの個性を楽しめるメニューで麦の香り、甘み、旨みを味わってください！



new
chahat

ベンガル地方の農村の女性の刺し子の生地のことを一般的にカンタと呼びます。使い古したサリー、ルンギなどを重ね合わせて丹念に綿糸でさしたカンタには、時に村々の生活や自然の様子なども描かれています。今回はカンタを中心にインドの木版の布なども並べる予定です。



ORALPEACE

就労サポートセンター
ねくすと

100%天然由来成分の歯みがき剤。これ一つで歯みがき、口腔ケアと保湿に使用でき、お子様から高齢の方まで安心してお使いいただけます。特にうがいや吐き出しが苦手な方や化学合成成分を取りたくない妊婦さんにも好評。無料お試しアリ！



new



I'm a baker, I'm Romi, Bakeromi.

砂糖は有機、バターは北海道産、放飼の卵は山梨、小麦粉は三浦と北海道産を中心に、リッチなものからビーガンまで、季節の果物やナッツと組み合わせた焼き菓子をご注文に応じて焼いています。



new

PAPER & STRAW

子供の頃、ストローは藁だった。それが蟬引きの紙製になり、すぐにプラスチックになった。やっぱりストローは藁がいいよね。栃木県上野さんのライ麦で作ったストローと、特殊な紙なのでリサイクルできない点字用紙で岡山の沢畑さんが作った美しい封筒や手提げ袋をどうぞお試しください。



LOTUS HEART

肌触りと着心地の良さが人気のオーガニックコットンとヘンプのウェアLOTUS HEART。今年は評判のいいパーカーを始めスエットのウェアが揃いました。細部にもLOTUS HEARTのこだわりが細かくていねいに生かされているウェアです。



new

SAKURACO

粒子のような細かいビーズと心を編みながら、天と地の世界を象るSAKURACOジュエリー。花や惑星のピアスを用いて、季節の移り変わりや宇宙の動きを一つの円盤に描いていきます。

ト

できない場合があります、メニューが変わることもあります。



YavaS
農園に在る固定種・在来種の野菜だけを育て6年目のYavaS農園！「畑料理人」としての活動も増え、本気で育った野菜の素晴らしさを料理で伝えていきます。今回はパエリア大麦ヤヴァリアをご提供します。旬の野菜の味と共に楽しみください！



猫とうたね
小麦は北海道産はるゆたか。噛むほどに粉のおいしさと甘みを感じるシンプルなパンや、上質なチョコレートやドライフルーツ、季節の果物を贅沢につかったお菓子。平飼卵のサンドイッチ、地元野菜たっぷりのカルツォーネもおたのしみに。



あとりえ うりまがみ
卵・乳製品・白砂糖を一切使わないナチュラルスイーツ屋です。こだわりの小麦粉は必ず国産で！全粒粉、小麦からはやさしい味わいが！ふんわりケーキ、もりっとタルトなど季節にお届けしたいお菓子を選びすぐりでお持ちします！



new
ななかずら
Nanakazura
銀細工中心のジュエリーやオブジェです。光が照らす自然のかたちをもとに、実りがリズムカルに描かれています。繰り返したり反転する装飾が、私たちの生きる実感と重なりあって未来が透けて見えるようです。アレンジも承ります。



new
一粒小麦(アインコーン)をご存知ですか？一粒小麦(アインコーン)は、およそ1万年前に人類が食べていた最古の小麦です。それから今までに小麦は様々な品種改良が行われてきました。そんな品種改良された小麦の過剰摂取がグルテンアレルギーの背景にあると私たちは考えています。自然界の恵みをたっぷり味わい、享受するためにAMA Japanでは一粒小麦のバスタや小麦粉の販売を通して、人と食のより豊かな関係を考えるきっかけづくりの活動を行っています。



new
手前味噌とは、自分で作った味噌が一番美味しいということ。豆吉も、手前豆腐が造りたい。先代の大豆屋から始まって60年あまり。大豆とともに生きてきた経験から、**在来種**の大豆のみで今一番良いと思う素材、一番美味しいと考える方法で、造っています。



new
梵蔵は鎌倉 材木座の小さな蕎麦屋です。自家挽きの細打ち手打ち蕎麦。屋号の『梵蔵』に込められた想いは美味しさだけでなくお客様に長寿と健康をもたらすそんな食の在り方を梵蔵は追求しています。



new
ポコパン
小麦は4種類を使用。全粒粉は無農薬栽培の北米産の玄麦を自家製粉しています。それ以外の3つの小麦も外国産ですが、独自に残留農薬検査を1回ずつ実施しています。お客様に説明できる材料を使用することが私たちの責務だと思っています。



new
HAPP
HAPPは葉山つながりプロジェクトの頭文字、英語でハッピーの略、スカンジナビア語で幸運の意。シニアやそのご家族をサポートしています。ホーリーバジルを中心に園芸療法で大切に育てている植物のハーブスパイスなどをお届けします。



new
@MARE
逗子海岸沿いのフェアトレード&オーガニックのアマーレでは、アジアのフェアトレードの手作り商品や伝統工芸品、100%生分解する環境に配慮した商品などをセレクト、普段店頭と並ばない商品も多数をご用意してお待ちしています。



new
PONNALET
ラオス・カンボジアの手織り布を使ったオリジナル着尺、帯など着物まわりの品々から、カンボジアの工房で丁寧に手織りされたクロマーと呼ばれるコットンストールや籠バッグなど、日常使いにぴったりのアイテムをたっぷりご紹介します。



new
ban rom sai
CHILDREN'S HOME
1999年、タイ北部・チェンマイでHIVに母子感染した孤児たちの生活施設としてスタートしたバーンロムサイ。今年もバーンロムサイの着心地の良い衣類や雑貨とともに、**影絵師・川村亘平**さんと作った影絵本「おそなえきのみ」をご紹介します。どうぞお楽しみにしてお越しください。



new
studio LOOCA
様々なハンディキャップを持った人が、その人の好きなこと・得意なことで活躍する仕事を得ることを目的に活動している平塚の福祉施設です。ユニークな絵画や創作、オリジナルグッズの製造、展示販売やパフォーマンス活動を行っています。

小麦について私たちが思うこと



福田 妙子 陰陽洞

小麦は、古くから食文化に根ざしたとても重要な食材です。残念なことに現代では、経済性を優先した高タンパクの品種も出回っています。例えば醤油の原料などで旨味の追求のためにアミノ酸を多く作るもの、またパンでは膨らみを重視するものなどが求められてしまっています。

陰陽洞で紹介している九州産の地粉はタンパクの少ない伝統的な小麦です。石臼挽きで灰分が多く色はくすみますが、味わい深いものです。梅雨前後の九州の平野で見ることでできる小麦畑が一変して田んぼに変わる様子は、小麦と米が多くの人々の食を支えている大地の恵みとエネルギーを感じられます。

私たちが、食材に悪者を作るのではなく、質を問い、選択し、使っていくことができれば伝統的な小麦はなくなることはないと思っています。



天野 朋子 Whole Foods Studio主宰
懐かしい未来食料理研究家

いま世の中は「グルテンフリー」の合言葉のもと、小麦粉を避ける人が非常に増えています。しかし本当に小麦は悪者なのでしょうか？

もともとグルテンフリーの食事は、セリアック病（グルテンをとることで小腸の免疫システムが反応して炎症を起こし、自らの腸壁を破壊して消化・吸収不良を起こす病気）の治療から始まりました。セリアック病、グルテン不耐症の増加が、グルテンフリーブームをよび、これらの症状が全くない人にまで「小麦を食べない」風潮が広がっています。セリアック病やグルテン不耐症を研究している学者たちの中からは、これらの病気や症状は、人間が小麦に過度の人為的操作を加えたことが原因という声が上がってきています。



過去数十年の間、小麦は度重なる品種改良そして遺伝子操作にさらされ、農業や化学肥料漬けで育てられてきました。その結果、小麦のタンパク質であるグルテンが、もともと的小麦にはなかった性質を持つように生じ、それがそうした病気・症状の原因になったという考え方です。

人間と小麦のつきあいは非常に古いものです。アルプスで見つかった5,300年前の男性のミイラの胃の中で小麦が発見され、旧約聖書（紀元前4〜5世紀）にも小麦に関する記述がたくさん出てくるなど、人間と小麦は切っても切り離せない関係でした。小麦をやみくもに悪者にせず、オーガニックや自然栽培の小麦や、原種に近い小麦、いわゆる古代小麦などを食べてみるなど、小麦との上手な付き合いを見直してみたいかがでしょうか。

小麦の品種改良の歴史

1929年、岩手県の農事試験場の職員だった稲塚権次郎が「小麦農林1号」を完成させ、その後次々と新品种開発を続け、1935年には「農林10号」を完成させた。

1945年12月、アメリカ人農学者S・C・サーモンが「農林10号」の種子をアメリカに持ち帰り、全米各州に配布した。それを受け取ったワシントン州の農業試験場に勤めるO・A・フォーゲル博士は「農林10号」とアメリカの品種を交配して、新品种「ゲインズ」を作り出し、それが農家に配布されると、各地で驚異的な出来高をあげた。

メキシコで小麦の品種改良に取り組んでいたボーログ博士は、フォーゲル博士から種子を受け取り、メキシコの品種と交配した新しい品種を作り出したところ、収量が2倍、3倍に伸びて、メキシコの農家を熱狂的に喜ばせた。

平岡 葉子 パン工房くら

家族のために安全なパンが欲しいとパンを焼き始めて30余年が経ちます。国産小麦と自家製天然酵母で、材料や製法はいつも安全なものにと気遣っていたつもりでした。

しかし巷でグルテンの弊害が言われ、軽い気持ちでゆるいグルテンフリーを始めたのです。すると気になっていた体の不調がはっきりと改善されていくのを感じ、自分が信じて作っていたパンで体を壊していたとは！と大きなショックを受けました。

その経験からグルテンが原因で体をこわしている人たちが思いの外多いことも実感しました。パン用小麦は種類やお菓子用小麦よりもグルテン含有率が高く、ふっくらもちもちのパンを作るために国産小麦の品種改良も近年盛んに行われ、グルテンの多い新しい品種が次々と作られています。

日本では昔から小麦は麺や味噌、醤油など日常的に食されてきました。そんな小麦なのに体に合わない人がこんなにも増えてしまった理由は品種改良の方法だと言う研究者もいます。かつてはメンデルの法則を応用した自然な方法で、長い年月をかけて新しい品種を生み出し、その小麦が増産され食料危機から多くの命を救った歴史もあります。しかし1960年以降、放射線照射や化学薬品によってDNAを損傷させる方法で品種改良が行われるようになったのです。遺伝子組換え食品の危険性については話題に上りますが、品種改良された食品も世に出て50年以上経ち、ようやく危険性が疑われるようになったのです。安心して食べられる古代小麦や古い品種の小麦の粉やパンは、日本では限られたお店でしか手に入れることができません。私たち多くの消費者が安全な小麦を求め、消費することでより多く生産され誰もが安心して食べることができるようになって欲しいと思うのです。



川崎 直美 まいでいなマーケット実行委員

最近小麦アレルギーの人が増えている。グルテンフリーの商品もあちこちで見られるようになった。ホリスティックに行ったら小麦を止めろと言われた人がたくさんいる。止めてみたら体調が良くなったという人も何人もいる。なんでだろう、なんで小麦がそんなに悪いんだろう。

小麦は紀元前から人類が食べてきたものなのに、なんでそんなにからだに悪いんだろう…いろいろ考えてみると、小麦は世界中で膨大な量が作られ膨大に消費されている。そんな生産量を可能にするためには、相当の品種改良がされているはず。そうやって植物にとっては不自然な形にされたことや、栽培に使われる農薬、化学肥料、また加工行程でのあらゆる不自然で化学的な加工処理などにあるのでは、と思い始めた。でもその品種改良が人類を救ったという歴史があるのも事実。やっぱり私たちはいつの時代も、きちんと自分の体と向き合い、その時本当に必要なものを察知することが大事だよ。



ボーログ博士は国連農業機関の使節として、発展途上国の農業を視察し、「農林10号」から改良した種を持ち帰らせる制度を始めた。1965年からボーログ博士は、小麦の大凶作に見舞われていたインドとパキスタンに数万吨単位の種子を送り込んだ。これらが実を結び、インドでは小麦の収量が2倍となり、パキスタンでも自給自足が可能なレベルに達した。

1960年代は、貧しい国の食料増加率が人口増加率の半分にも満たなかったことから、未曾有の食糧危機が予測されていた。しかし「農林10号」の子孫たちが、2倍、3倍の小麦を生み出して、食糧危機を回避した。これは「グリーン・レボリューション（緑の革命）」と呼ばれ、その功労者としてボーログ博士は1970年にノーベル平和賞を受賞した。

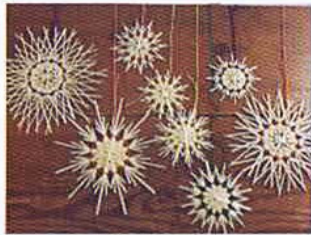
【国際派日本人養成講座：稲塚権次郎とボーログ博士～世界を変えた「農林10号」一粒の種子が世界を駆けめぐり、世界を変えていった】より抜粋

までいなワークショップ

ドイツの伝統的なハンドクラフト ストロースター

新しいもの、古いもの

麦わらを使って光と影が幻想的なお星様を作りませんか？



乾燥させたストロー状の麦わらを割り、型枠に配置してひとつひとつ糸で結びハサミでカットしいろいろな形のストロースターを作ります。窓辺に飾ると光がシルエットを映し出し、夜は照明の光を通して浮かび上がり、揺れる影がゆったりとした気持ちにさせてくれます。

時間：11:00～ 12:00～ 13:00～ 14:00～

*事前予約も可能です。

参加費：800円 (材料費込、ストロースターお土産付)

定員：各回3名 (先着順)

講師：秋真由美@新しいもの、古いもの

お問合せとご予約は：mokuaikeu.aki@gmail.com

*小学3年生以下のお子様は保護者同伴でお願いします。



野鳥のための住まいづくり



カンタン日曜大工と一緒に作ってみませんか？



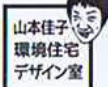
小さな建築設計事務所が、再び小鳥のための巣箱を設計しました。杉の板で作ったシンプルな巣箱に小鳥が住み着き、子育てして巣立って行ったとのご報告を沢山いただいています。今回も簡単な工具を使って組み立てます。大人の方に手伝ってもらえば小さな人でも作れます。完成した巣箱はお庭に据えて小鳥の訪問を心待ちにしてくださいね。

時間：適宜 (2名づつ同時進行)

参加費：2,000円 (巣箱キット代込)

講師：山本ケイコ@山本佳子環境住宅デザイン室

お問合せとご予約は：keiko.madeynamarket@gmail.com



おなじみ種蒔きワークショップもあるよ

時間：11:00～ 12:00～ 13:00～ 14:00～ 15:30～

詳細：当日ブースへお越しください！

堆肥作りワークショップ



家庭でできる簡単な堆肥作りワークショップです。無農薬、無化学肥料でお野菜を育てている農家の立場からポイントお伝えしてお伝えします。

時間：随時

参加費：500円

講師：仲野翔@SHO Farm

お問合せは：090-2189-7719 中山陽太



たねものや

太陽と麦のふりかけワークショップ



一昨年大人気だったふりかけづくりワークショップ。今年は熊本産の自然栽培大麦を香ばしく炒ったものと、黒胡麻、白胡麻、ゆかり、くるみなどで美味しいふりかけをつくりまします。塩は天草の美味しい窯炊き塩！大人も子供も大歓迎です。



時間：随時

参加費：500円 (持ち帰りふりかけ、レシピ込み)

講師：天野朋子@Whole Foods Studio主宰
懐かしい未来食料理研究家

お問合せは：nativefoodschoo@yahoo.co.jp

七林 秀郷 AMA Japan



2015年に、カリフォルニアの小さな町フェアファックスの自然食品店Good Earth Natural Foodsで目に留まった食べ物「アインコーン(一粒小麦)」でした。商品には「品種改良していない唯一の小麦」との記載がありました。日本では小麦の品種が170種類以上あり、各地域でそれを「地粉」と呼びます。北海道と九州では同じ品種が育ちにくいと、様々な品種が改良されてきました。「品種改良をしていない小麦」に魅力を感じたのは、間違いなく昨今世界中を賑わしている「種」を巡る話題と「グルテンフリー」ブームにあります。

日本で小麦粉を大量に食べ始めたのは明治の文明開化以降。今では一人当たり年間40kgほど食べているというデータもあります。サステナブルでエコロジカルを目指す意味からも、フードマイレージを考えると国産の地元の小麦粉を消費することは大切だと思います。

昔はなかったグルテンに纏わる症状は1960年代以降、増えてきています。それは「品種改良」「種」「遺伝子組み換え」「ゲノム編集」の影響を受けていると思われまします。つまり、私たちは少し立ち止まり、「種は誰のものか?」「誰のための品種改良、遺伝子組み換え、ゲノム編集か?」「グルテンフリーと言われる『グルテン』は全ての小麦に本当に当てはまるのか?」という点を考える必要があります。

およそ1万年前から食べられてきたアインコーンという「最古の小麦」は御先祖様のお蔭で、私たちが今、この瞬間、この地球で過ごさせて頂けているという、「感謝」と「敬意」を表するキッカゲとなる食べ物だと解釈しています。1万年前の小麦の味を味わって頂ければ幸いです。

本田 秀佳

ホリスティックメディカルクリニック院長



普段診療でグルテンフリーの食事療法を指導することが多いのですが、その理由は小麦蛋白の消化不良で体調不良になる方が多いからです。小麦の種の品種改良を繰り返した結果、小麦一粒に含まれるグルテン量が原種の40倍になっているといわれています。それを分解するだけの酵素を保有していなければ未消化物が生まれ、その物質が腸管内に炎症を引き起こしたり腸粘膜の繋ぎ目をゆるめたりして体に悪影響を及ぼすと考えられています。また小麦は血糖上昇率も高く

血糖値が不安定になりやすい為、集中力の低下やイライラや不安などを引き起こすこともあります。

実際日々の診療で、小麦摂取をやめることで長年のアトピー性皮膚炎が改善したり、原因不明の体調不良が改善したり、花粉症が改善したり、精神不調が改善したりという患者さんが沢山いらっしゃいます。特に子供は影響が出やすいように思います。一方小麦製品には脳内麻薬作用もあり、お酒同様つらい気持ちを和らげたりする面もあります。置かれている環境や身体の状態も人それぞれ異なりますので、小麦の特性や問題点を理解した上で、ご自分にとって最適な摂取バランスを探るの一番望ましいと思います。また古代小麦という原種の小麦もありますので、どうしても摂取されたい方はそういう物も利用してみられると良いのではないのでしょうか。

