

スペルト小麦

■非常に栄養価が高い

穀物は栄養源です。特にスペルト小麦は、ビタミンB群^{注1}が豊富に含まれ、一緒に食べている食物のエネルギーを取り込み放出し、神経、筋肉組織を健康に保ち、また皮膚、消化器、目なども健康に保ちます。

注1 ナイアシンは一般小麦（1等）0.8mg : 7.9mg約10倍

スペルト小麦はフリーラジカル（活性酸素等）の有害な影響から細胞を保護するのに役立つ<ビタミンE>注2を多く含んでいます。

注2 トコフェロールαは一般小麦（1等） 0.3mg : 0.9mg 約3倍
トコフェロールγは 0.1mg : 1.4mg 約15倍

また、筋肉、エネルギーを作り出すために重要なミネラル分^{注3}、マグネシウムが豊富に含まれています。

ミネラル摂取量は、現代の食生活では、80%以上足りていないと言われています。

注3 マグネシウムは一般小麦（1等） 23mg : 207.3mg 約9倍

スペルト小麦にはカリウムと鉄^{注4}も含まれます。カリウムは神経と筋肉が相互依存するのに不可欠であり、鉄は血液細胞に酸素を供給し、マンガン^{注5}は食物の消化と利用、正常な骨構造を作り、中枢神経系の機能に重要な役割を果たします。

注4 カリウムは 89mg : 507.1mg 約6倍
鉄は 0.9mg : 5.4mg 約6倍

注5 マンガンは 0.32mg : 4.3mg 約13倍

■表記中の単位は全て mg/100g



スペルト小麦は、植物エストロゲンとリグナンを多く含みます。植物エストロゲンは、特に女性の生理痛、生理不順、イライラなどを抑制し肌荒れ、ニキビ、体の老化防止に必要です。

科学者たちは、血中コレステロール値、血管弾力性、骨代謝および他の多くの重要な細胞代謝過程を助けると考えている。リグナンに関する研究はまた、リグナン前駆体を食べると、腸内のバクテリアが「植物」リグナンを「ヒト」リグナンに変換します。

<http://agriknowledge.affrc.go.jp/RN/2010753234.pdf>

■リグナンは、がんとの闘いを支援します。

リグナンを持つエストロゲンを抑制する作用は、ホルモンに関連するガン（乳がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がん）のリスクを潜在的に減らすことが出来ます。

興味のある方は、次の臨床検査科学のクリティカルレビュー誌をご覧ください。

<http://japanese.mercola.com/sites/articles/archive/2016/07/19/>

■繊維質が多い

スペルト小麦は、血液中のコレステロールレベルを低下させるのに重要な繊維質^{注6}を多く含みます。繊維質含有量が高い食品は、早く腸管を通過し、大腸がんなどのリスクを減らします。

<https://www.bowelcanceruk.org.uk/about-bowel-cancer/symptoms/>

注6 繊維質は一般小麦（1等） 水溶性食物繊維 1.2g : 5.2g 約4倍 単位g/100g
不溶性食物繊維 1.5g : 3.3g 約2倍

■徐放性（じょほうせい）エネルギーです。^[注7]

☆ GI値（グリセミック・インデックス＝血糖値指数）が低い 低GI食品

スペルト小麦は、長鎖穀物ですので体の中でゆっくりと消化されるため、GI値*（血糖値指数）が低く抑えられ糖尿病をはじめとする健康上の問題のリスクを避ける事が出来ます。*インスリンの分泌を低く抑える

スペルト小麦は、インスリン感受性を改善するのに役立ち、体内の血糖値のバランスを保ち またホルモンバランスも整えます。

[注7] 徐放性とは⇒ある物質からの成分の溶出を抑制制御し、成分の放出を遅くし、成分濃度を長時間保つ

（→参照：ダイエット基礎講座「血糖値の上昇を抑えるインシュリン」）http://club.panasonic.jp/diet/calorie_control/gi/

食事をすると、摂取したものは体内で「糖」になり血液中を流れます。つまり食事により「血糖値が上昇」するのです。作られた糖は私たちのカラダを動かすエネルギーとなりますが、急激に増えると「インシュリン」というホルモンが血糖値を下げようとします。インシュリンには脂肪を作り脂肪細胞の分解を抑制する働きがあるので、分泌されすぎると肥満の原因ともなってしまいます。

インシュリンの分泌を抑えるためには、**血糖値の上昇をゆるやかにする食事**が必要となります。

