

ル・クロの
こだわりの
一品

オンラインショップ限定商品
(スペルト小麦)
古代小麦と産地食材を使った
ワインに合うパン
13~16品 7,800円(税込)

スペルト小麦とは ~ 希少な北海道産古代小麦 ~

スペルト小麦は、現在広く利用されているパン小麦(普通小麦)の原種にあたる古代穀物で、遺伝子操作はもとより、人工的な品種改良が殆ど行われていません。その為、皮殻が厚く天候や病気、害虫への耐性が強く生命力があるので、化学肥料などを使わない自然栽培に適した小麦です。

また重要な栄養物質は、普通小麦では表皮と胚芽に含まれており製粉工程で除去されてしまいますが、スペルト小麦は穀物の内部にあるので栄養物質は除去されませんので、より多くの必須栄養源を摂取できるのです。



栄養価(ミネラル/ビタミン類/アミノ酸)が高い

穀物は栄養源です。スペルト小麦は特に「ビタミンB群」が多く含まれ、一緒に食べている食物のエネルギーを取り込み放出して、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。

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。

※食物繊維総量(100g当たり)

スペルト小麦:15.5g 小麦粉1等:2.7g

低GI(グリセミック・インデックス= 血糖値指数54)食品です

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為、**※GI値が低く抑えられ**、糖尿病をはじめとする健康上の問題リスクを避ける事ができます。

※インシュリンの分泌を低く抑える

またインシュ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、ホルモンバランスも整えます。

IBS(過敏性腸症候群/小麦アレルギー)を 発症し難い

ヨーロッパにおける30年間の経験値によると、小麦アレルギーを持っている人が食しても**85~90%**は発症していません。但しグルテンフリーではありません。