

## グルテンフリーについて

現在の小麦粉は高度な設備と技術による精製品です。それは、一粒の小さな麦を 20 から 30 数通りにも細く挽き分けて得られる、成分の異なる微粉を用途に合わせてブレンドして作られます。この強烈な工程でダメージを受けてはいない昔の小麦粉には大きな違いがあります。

その当時は中力粉で如何に美味しいパンを焼くかであって、グルテンの問題はなかったと思います。以上から問題は小麦のグルテンではなく、製粉法に原因があり、低速の石臼で引く中力小麦 100%の全粒粉のパンではセリアック病の危険は、古代小麦以下と考えたいのです。

この当否を調べることができればよいのですが。