



## 『蕎麦』のおはなし



暑くなると冷たい麺類が食べたい！ ざるそば、そうめん、冷やし中華、サラダうどんなど、麺類には多彩なメニューがありますが、今回は『蕎麦』の話をしていきます。

そばは、日常生活の中でとても身近で親しみのある食べ物ですね。そば1食(約 170g)には日本人に不足しがちなビタミンB1 が1日の推奨量の約 1/5 が含まれ、ヘミセルロース(食物繊維)も1食で3.5g前後と多く、また、ほかの麺類に比べて炭水化物の消化吸収もおだやかです。さらには老化を防ぐ抗酸化物質のルチンも多く含まれ、一部では脳出血の予防や血圧降下作用などさまざまな効能について報告されています。

そばは炭水化物の多い食品ですが、薬味(海藻や野菜)、また、冷やし奴などのタンパク質を多く含む食品と一緒に食べてあげるといっそう栄養バランスも良くなります。ただし、麺類は“めんつゆ”とともに1食5~8gの食塩が体内に入り込みますので、めんつゆはできるだけ残すことが体にやさしい食べ方です。