

そばの栄養と現代社会の課題

米、小麦、そばなどの穀類は糖質の供給源として優れていますが、とりすぎは肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。現代社会で生活する私たちにとっては、食後の血糖値の急上昇をおさえる、上昇しても短時間にとどめることが生活習慣病の対策の一つになります。そばは、白ごはんやうどんと比較して食後の血糖値の上昇が緩やかであると言われていますが、甘くておいしいそばつゆにも糖質があるため、残念ながらそばの方がよいとは一概には言えません。しかし、吸収された糖質や脂質がからだのなかでエネルギーに効率よく変換されれば、肥満や生活習慣病のリスクの軽減につながるでしょう。ここで活躍するのが水溶性ビタミンのビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、パントテン酸で、米や小麦よりもそばに多く含まれているため、そばを食べる利点があるといえます。

水溶性ビタミンは水溶性という言葉のとおり水に溶けやすく、そばをゆでたときにはゆで汁に多くが溶けだしてしまいます。そのため、そば湯を飲むことはそばからでしまったビタミンを無駄なくいただくという意味もあるのです。そば湯をいただく食文化はそのおいしさだけが理由ではなく、先人の健康面での体験や経験からも支持されてきたのかも知れません。

そばの機能性コラム

そばの食文化と健康面での特長

～京都府立大学 和食文化学科 和食科学研究室教授 中村考志～

そばの薬味の健康面での特長

そばをおいしく食べるには薬味がかせません。きざみねぎや大根おろしがよくありますが、健康面にも利点があります。九条ねぎには冬になると、とろみのある「ねぎあん」が入ります。ねぎあんは日本人の普段の食生活では不足しがちで、健康な食生活をおくるためには摂取量を増やすとよい水溶性食物繊維を含み、便秘改善をはじめ腸内環境をととのえたり、血中コレステロール値を下げてくれるのはたらきもします。

聖護院だいごんは、煮炊きする調理が多いのですが、大根おろしにするとうち健康面でもメリットのあるMTBITCという辛み成分をとることができます。MTBITCには発がん予防効果があることが動物実験で報告されており、聖護院だいごんをおろすと青首だいごんの2倍のMTBITCが生まれることもわかっています。大根を皮ごとおろすとより多くのMTBITCが生まれてきますので、辛みがお好きな方には、大根をよく洗ってから皮付きのままおろすすべ方もおすすめです。

京都丹波でもよく作られている九条ねぎや聖護院だいごんを薬味に使って、先人から受け継がれてきた食文化を感じながら、そばを食生活改善の知恵のひとつとして活かしてみたいかかでしょうか。

おうちでもおそばをどうぞ! そば粉レシピ (そば粉は⑫⑬⑭⑮でも販売しています)

材料(2人分)
 ・そば粉 30g
 ・水 120g
 ・砂糖 60g
 ・そば粉(煎りそば粉用) 20～30g

栄養価(1人分)
 ※煎りそば粉は含まれていません
 エネルギー: 168kcal
 たんぱく質: 1.5g
 食物繊維: 0.6g

ねりそば(そばもち)

作り方

- ① 鍋にそば粉、水、砂糖を入れてよく合わせ、全体に混ぜれば火にかける。
※少々塊があっても良いです。
- ② ①を焦がさないように木しゃもじで混ぜる。
- ③ ②が固まってきたらしっかりと混ぜて練る。
- ④ ③を適度に練ったらバット等にあげて冷ます。
- ⑤ 別の鍋でそば粉を少し焦がすように煎って「煎りそば粉」を作っておく。
- ⑥ ④を適度に切り分け、⑤をまぶして仕上げる。

- 加える水の加減で、くず餅やわらび餅のような弾力とは一味ちがうそば粉ならではの食感が得られます。
- 冷やしても温かいままでもどちらも美味しくお召し上がりいただけます。
- 煎りそば粉も風味がよく、きな粉と同様に様々なスイーツとの相性もお試しください。

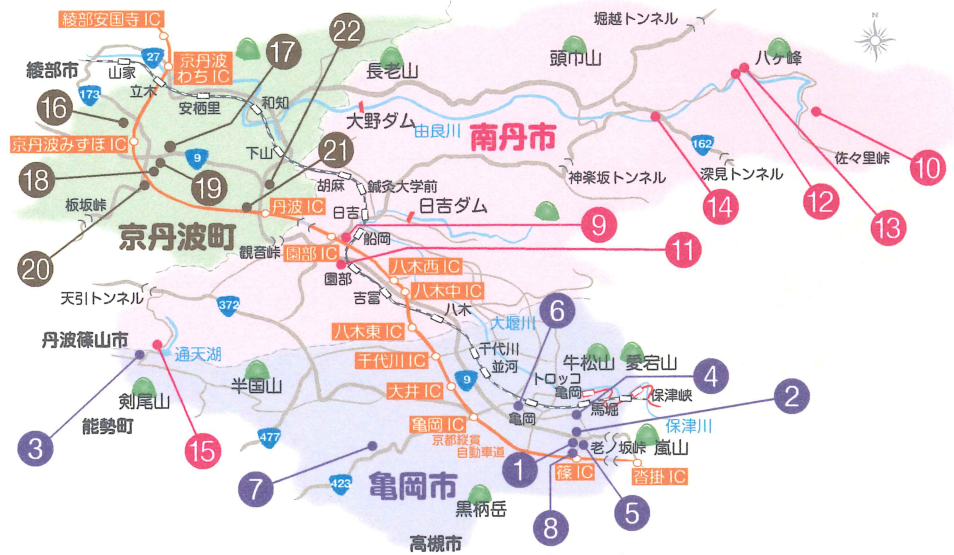
動画はコチラ⇒

(大和学園 地域健康栄養支援センター)

京都丹波 そばの里店舗マップ

亀岡市

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1 洋菓子館 ベルジェノア | 6 KAMEOKA FOOD kitchen |
| 2 コケットグリム | 7 農事組合法人 犬甘野営農組合 |
| 3 りん山郷の駅 | 犬甘野風土館 季楽 |
| 4 和菓子処 匠大 | 8 天然酵母パン グリム |
| 5 パティスリーベル | |



京丹波町

- 16 民宿 ほその
- 17 咲家つる丸
- 18 一般財団法人 京丹波農業公社
- 19 山下秀製菓
- 20 道の駅 瑞穂の里 さらびき
- 21 道の駅 京丹波 味噌の里
- 22 ウェルカム上野 もとしろ

南丹市

- 9 京都祇園 フリアン
- 10 ちしゃの木庵
- 11 グードバー
- 12 お土産処 かやの里
- 13 お食事処 きたむら
- 14 美山ふるさと株式会社 ふらっと美山
- 15 京都るり渓温泉 for REST RESORT

お問い合わせ先



森の京都

京都府南丹広域振興局 農林商工部 農商工連携・推進課
 〒621-0851 京都府亀岡市荒塚町1丁目4番1号 TEL 0771-22-0371 FAX 0771-21-0118
 E-mail: n-n-noushoko@pref.kyoto.lg.jp

(一社) 森の京都地域振興社 (森の京都DMO)
 〒621-0804 京都府亀岡市追分町谷筋25-30 TEL 0771-22-9800
 E-mail: info@morinokyoto.jp

京都丹波

そばの里

マップ

