



10月8日は「そばの日」です。日本の伝統食のひとつである「そば」は通年楽しむことができますが、10月は新そばの時期で、特に香り高いそばを味わうことができます。今回は、そばの栄養素や楽しみ方をご紹介します。



そばについて教えてください。

そばの栄養

そばは、穀類の中でも**たんぱく質**、**食物繊維**が多く含まれています。
また、**食塩相当量**が少ないことも特徴のひとつです。

～1食あたりの栄養価の比較(g)～

	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
そば(ゆで)	11.0	6.7	0.0
うどん(ゆで)	6.5	3.3	0.8
スパゲッティ(ゆで)	13.3	6.9	2.8
米	3.8	2.3	0.0

日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

そのほか、**ビタミンB群**やフラボノイドの一種である**ルチン**が含まれています。ルチンは、血圧を下げる働きや抗酸化作用などが期待されています。

そば湯はなぜ飲むの？

そば湯に溶けだした栄養素を無駄にしないよう、生活の知恵として口にしたのが始まりです！

そばは低GI食品！

食品が血糖値に与える影響を数値化したものを**GI**(グリセミックインデックス)といい、数値が低いほど、血糖値の上昇が緩やかになります。
低GI食品は、肥満やメタボリックシンドロームの予防・改善の観点から注目されています。



そばを細く切って食べる「**そば切り**」が広まったのは、江戸時代の少し前といわれています。

それ以前は、粒のまま煮出して粥や雑炊などで食べる「**粒食**」や石臼などで製粉した「**粉食**」が主流でした。



ご当地そば

「日本三大そば」といわれるそばのほか、日本全国には、地域の風土や気候に合わせて、工夫を凝らしたご当地そばが多くあります。旅行の楽しみのひとつに「そば」を味わってみてはいかがでしょうか。

★日本三大そば



わんこそば(岩手県)

ほかにも...

- ・へぎそば(新潟県)
- ・瓦そば(山口県)
- ・いずしきそば(兵庫県)
- ・おろしそば(福井県)
- ・祖谷そば(徳島県)

など

薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ

食事記録で一日の栄養バランスがわかる！
管理栄養士監修の健康レシピも満載♪

活動量も記録できる！
歩数・体重はグラフで管理！

おくすりアラームで飲み忘れ防止！

体調・健康診断の結果を記録！

Pick UP レシピ

旨辛！

豚肉ときのこたっぷりつけそば

カテゴリ：疲労回復



インストール無料！

詳しくはこちら♪

