



健康人で行こう!

せいかつしゅうかんびょう

生活習慣病の予防にも効果的!

けんこうしょく

健康食「そば」のすすめ

おおみそか
大晦日に欠かせない「年越しそば」。そばの細く長い形にあやかって、「細く長く健康に暮らせますように」という願いを込めて食べるものです。実は、そばにはたくさんの栄養素が含まれているため、健康を願って食べることはとても理にかなっています。

そこで今回は「**そばの健康効果**」についてご紹介させていただきます。



そばに含まれる主な栄養成分

そばは**タデ科**の植物です。タデ科の植物は漢方薬にも使われることが多いため、そばは“**長寿食**”として注目を集めています。そばに含まれる主な栄養成分には次のようなものがあります。



ルチン

ルチンは、**抗酸化作用**のある**ポリフェノール**の一種です。毛細血管を強化する働きがあり、**糖尿病**、**動脈硬化**、**脳梗塞**の予防に有効だと言われています。さらに、**血圧の低下**、**疲労回復**、**記憶力の向上**、**冷え性**や**肩こり**の解消など、さまざまな健康効果があります。

コリン

ビタミンの一種であるコリンには、**肝臓**を保護して**脂肪**がたまるのを防ぐ作用もあるため、**肝硬変**、**動脈硬化**、**脂肪肝**の予防にも役立ちます。また、**塩分**の排出を促す作用もあり、**高血圧**予防にも有効です。

食物繊維

そばは食物繊維の中でも、水にとけない**不溶性食物繊維**が豊富です。この不溶性食物繊維は腸の中で水分を吸収して膨らみ、**便秘**を解消する働きがあります。また、善玉細菌を増やして腸内環境を改善するため、**大腸がん**の予防にもつながります。

ビタミンE、B1・B2

穀物の中でもそばは**ビタミンE**、**B1・B2**を多く含みます。ビタミンEには**細胞の老化**を防ぐ効果があるほか、**血行**を促して**冷え性**を改善する働きもあります。また、**ビタミンB1・B2**は**糖**をエネルギーに変える働きがあり、**疲労回復**や**精神の安定**に役立ちます。

ミネラル

そばはミネラルも豊富です。主なものは、**タンパク質**の合成に関わる**亜鉛**、**高血圧**を予防する**カリウム**、**体内の代謝**をサポートする**マグネシウム**などです。



タンパク質が良質

アミノ酸スコア
92点



そばには良質なタンパク質も含まれています。その質を評価する**アミノ酸スコア**ではかなり高い数値(100点満点中92)を誇っています。同じ穀物である白米が65、小麦が44ですから、群を抜いて良質なタンパク質が含まれています。

アレルギーには要注意



健康効果の高いそばですが、**そばアレルギー**をお持ちの方の場合、**呼吸困難**になるなど重症化することもあるため注意が必要です。それだけに、初めて食べるお子さんには様子を見ながら少しずつ食べさせるようにしましょう。

「そば湯」にも、そばをゆでる際に溶けだした栄養成分が多く含まれています。ただし、そば湯に残ったそばつゆを入れて飲んでしまうと塩分を摂りすぎてしまうので、できればそのままいただくようにしましょう。

クイズのこたえ

1 歯のお寺

スリランカのキャンディと言うところに、ブッダの歯をまつる「**仏歯寺**」というお寺があります。現在、キャンディは世界遺産にも登録され、**仏歯寺**は一番の観光地になっているようです。