

# そばは健康と美の偉大な源！



そばは世界の伝統食  
これは欧洲の蕎麦畑

神戸学院大学名誉教授  
国際蕎麦学会名誉編集長  
日本穀物科学研究会会長  
池田清和

-1-

②そばは、小麦やご飯に比べタンパク質  
栄養価が高い。また、そばタンパク質は  
魅力溢れるレジスタンントプロテイント！

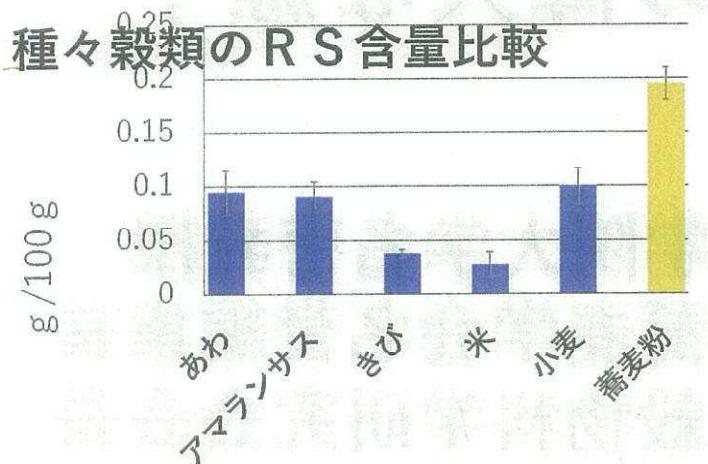
	栄養価①	消化性②
そば	100 (欠点が無い)	85*
小麦	42 (リシンが欠乏)	96
ご飯	81 (リシンが欠乏)	88

\*魅力溢れるレジスタンントプロテイン(RP).  
RPは食物纖維のような働きをします。

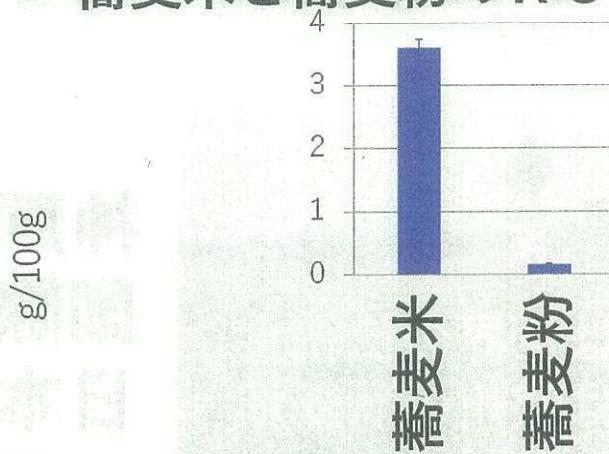
① WHO/FAO/UNU専門協議会報告(2007)を引用

②科学技術庁資料(1982)を引用

③そばは消化管で有益な効果を示すレジスタントスター(難消化性デンプンRS)に富む!



### 蕎麦米と蕎麦粉のRS



池田清和のデータ、RPとRSは似た働きをします

-3-

④そばは、低GI食！ 体に必要な栄養素が豊富！ バランスに優れダイエットに最適な食べ物！

グリセミック・インデックス(GI)とは、白米と同等の食品炭水化物を摂取した後の、血糖上昇曲線の面積を相対値(%)で示したものである。

そば	56
うどん	80
せんべい	111
パン	92

但しご飯を100にする

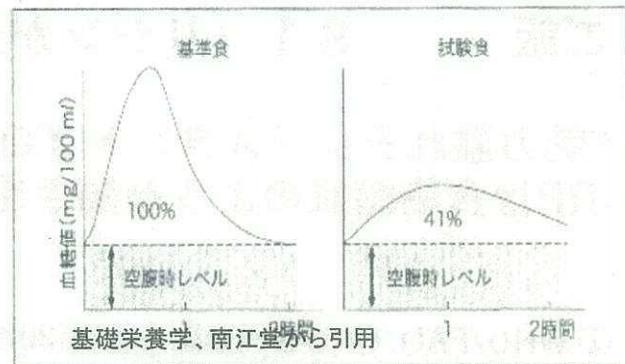


図6-16

## ⑤蕎麦には大腸の病気に効く食物纖維が多い

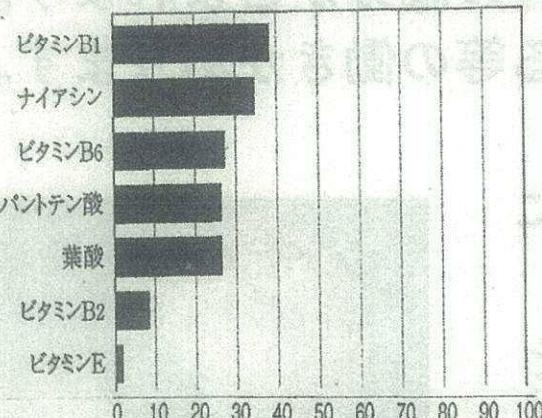
そば・ゆで  
めし  
食パン  
うどん・ゆで  
大豆・ゆで  
わかめ  
ほうれん草・ゆで

	200g	4.0g
茶碗一杯	0.5g	
6枚切り	1.4g	
200g	1.6g	
40g	2.8g	
10g	0.6g	
50g	1.8g	

-5-

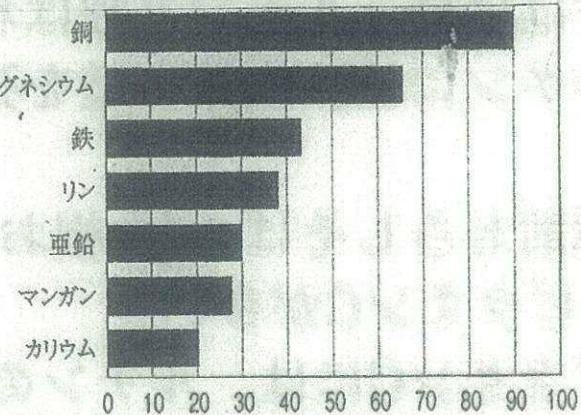
## ⑥そばには、様々なミネラルとビタミンに富んでいる。

図1 1日の食事摂取基準へのそば粉100gの栄養的貢献(%)



(注)池田小夜子らの方Current Advances in Buckwheat Research, 789-792頁(1995)に従い、そば粉(全粉)100gに含まれるビタミンとミネラルの含量(表4)を、「日本人の食事摂取基準・2005年版」(18~29歳の男子の1日の推定平均必要量または目安量)で除して上図を作成した。

図1 1日の食事摂取基準へのそば粉100gの栄養的貢献(%)



「蕎麦打ち粉位認定試験公認」で「Buckwheat (新規)」789-792頁(1995)に従い、そば粉(全粉)100gに含まれるビタミンとミネラルの含量(表4)を、「日本人の食事摂取基準・2005年版」(18~29歳の男子の1日の推定平均必要量または目安量)で除して上図を作成した。

- ・⑦むくみを予防するにはカリウム(K)が必要。
- ・そば(表層)粉は、穀類の中で最もKが多く含まれます\*。Kは煮汁に出やすいので、そば湯は最適なK源！(\*但し、米ぬか、小麦ふすまは除く)

	カリウム	マグネシウム	ナトリウム
そば表層粉	750	340	2
そば全層粉	410	190	2
精白米	29	7	1
干しうどん	130	19	1700

-7-

## ⑧越前おろしそばの力

- ・そばには、ルチンと呼ばれる特有の成分が含まれます。
  - ・ルチンには、血管の壁を強くする等の働きがあります。
  - ・越前おろしそばの“大根おろし”にはビタミンCが多い。
  - ・ビタミンCには、ルチンの働きを強める、素晴らしいあります。
- 越前おろしそばは伝統的健康増進力



-8-

⑨そばは、総合的に考えて栄養的価値の高い食品！

福井そばの発展は人々の健康増進にきっと貢献するに違いない！！

(1) 良好なアミノ酸組成

(2) 高含量の食物繊維

(3) レジスタントプロテイン・スターの存在

(4) 高含量のポリフェノール、特にルチン

(5) 越前おろしそばは、最強の伝統的健康増進力をもつ！

(6) 高含量のビタミンとミネラル

(7) 特に、むくみに効果的なカリウムに富む！そば湯の力！

(8) 低ナトリウム食品！ これもむくみに関係。

(9) 免疫力の向上

(10) 低脂質食品 等々魅力溢れる食べ物 蕎麦の力！