

●旬の食材でおいしく健康に!●

9月の食材

そば



そば

はやせた土地でも育ち、年に2回収穫できることから、古くから世界各地で栽培されてきました。日本では実を「そばがゆ」にしたり、粉を湯で練って「そばがき」にしたりなど、いろいろな方法で食べられてきました。昔から長寿を願う縁起の良い食べ物として親しまれてきたそばには、中高年の健康に欠かせない成分が豊富に含まれています。



そば最新キーワード

…リジン…

リジンは体内で作られない必須アミノ酸の一種です。リジンは主に動物性食品に豊富ですが穀類ではそばに特に豊富に含まれています。そばは、肉類が苦手な人のたんぱく質摂取に役立つ食品だといえます。

宣言

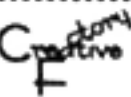
明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

2009. 9月号

老化などを防ぐためには、血管を健康に保つことが大切です。
血管をしなやかにする効果が期待できる「そば」を上手にとり入れましょう。

そばパワー ①

ルチン

コラーゲンの生成を促し
血管を丈夫にする！

ビタミンCの働きを助け
コラーゲンの生成を促す

血管を丈夫にする

抗酸化作用で血管や
細胞の酸化を防ぐ

動脈硬化を防ぐ

ルチンとはそばの黒っぽい色素で、体内でビタミンCの働きを助けコラーゲンの生成を促し、毛細血管などを丈夫にする働きが期待できます。
また、抗酸化作用で血管や細胞の酸化を防ぎ、動脈硬化を防ぐ効果も期待できます。

そばパワー「ルチン」を・・・ 上手に摂取するコツ

だったんそば

ルチンは黒っぽい田舎そばに豊富。
品種では「だったんそば」に多く含まれます。



ビタミンCが豊富な食品

ビタミンCが豊富なかんきつ類、ピーマン、ブロッコリーなどを合わせると、より効果が期待できます。



そば湯

ルチンは水に溶けやすい性質なので、
そば湯も利用すると効率よく摂れます。



ねぎには血流をよくする効果が期待できる硫化アリルが多く含まれます。

硫化アリルはビタミンB1の吸収を促進するため一緒に摂取することで新陳代謝を活発にし、疲労回復や神経の鎮静化、不眠症までも改善してくれます。

そばの薬味にねぎを添えるのは理にかなった食べ方なのです。



そばパワー ②

ビタミンB1

糖質の代謝を促し
疲労回復に役立ちます！

糖質の
代謝を促す



疲労回復

「そば」にはビタミンB1が豊富に含まれています。
ビタミンB1は、穀類、パン、麺類、芋類などに含まれる糖質が代謝されるときに必要な栄養素で、不足すると乳酸などの疲労物質が体内に蓄積しやすくなり、疲労感が強くなります。夏の疲れがとれない人や甘いものが好きな人は、意識してとり入れるとよいでしょう。
また、ビタミンB1はアルコールがエネルギーに変わるときにも必要なので、お酒が好きな人は不足しがちです。意識してとりましょう。

ビタミンB1の1日の必要(推奨)量は、

○成人男性…1.3～1.4mg

○成人女性…1.0～1.1mg

※そば(乾)1食分80g=約0.3mg

そばパワー「ビタミンB1」を ……上手に摂取するコツ



そば湯



水に溶けやすい性質なので、そば湯も利用すると効率よく摂れます。

クエン酸が含まれる食品



酢、かんきつ類などに含まれるクエン酸と合わせると代謝が促され、より効果が期待できます。

酵素が含まれる食品



疲労回復効果を高めるには、大根、山芋などの酵素で、消化・吸収を促すのもよいでしょう。

注意

「そば」は食物アレルギーの発症数が多く、かつ、アナフィラキシーショックという激しい全身症状を起こす場合があります。消化機能の未熟な3歳以下の子供に食べさせる場合は注意が必要です。最近では、お年寄りの発症数も増えています。アナフィラキシーショックが起きたらすぐに医療機関を受診してください。

そばがき入りすまし汁

……材料(2人分)……

そば粉 …… 30g
 だし …… カップ1・1/2
 塩 …… 少々
 しょうゆ …… 少々
 焼きのり …… 1/2
 わさび(すりおろし) …… 少々

1人分の栄養価

- エネルギー …… 63kcal
- ビタミンB1 …… 0.09mg
- 塩分 …… 1.3g

<作り方>

- ① 鍋にだしをひと煮立ちさせ、塩、しょうゆを加えます。
- ② ボウルにそば粉を入れ、熱湯大さじ3を加え、手早くかき混ぜます。
ひとまとまりになったら、スプーンですくってお椀に入れます。
- ③ ②に熱い①を注ぎ、のりをちぎってのせ、わさびを添えます。



あえそば

……材料(2人分)……

そば(乾) …… 130g
 [大根 …… 2cm(100g)
 山芋 …… 3cm(50g)
 A トマト …… 小1個(100g)
 レタス …… 1枚(50g)
 アボカド …… 1/4(50g)
 レモン …… 小さじ1/2(2.5g)

[ごま油 …… 小さじ1/2(3g)
 コチュジャン …… 小さじ2(12g)
 B 砂糖 …… 小さじ1(3g)
 しょうゆ …… 大さじ1(18g)
 一味とうがらし …… 少々

1人分の栄養価

- エネルギー …… 350kcal
- ビタミンB1 …… 0.35mg
- 塩分 …… 3.4g

<作り方>

- ① Aの食材はすべて7~8mm角に切り、アボカドはレモン汁をふりかけ、混ぜます。
- ② Bの調味料は混ぜ合わせておきます。
- ③ そばは表示の時間に従ってゆで、冷水で洗い、しっかり水気をきります。
- ④ ②で③を和えて器に盛り、①を色よく盛りつけます。
食べる時には、よく混ぜ合わせましょう。

