

蕎麦 読本



大樹町

一日一食 蕎麦で元気に！

とち大樹町産の十勝海霧そば®は
海霧の滋養が降り注ぐ大地で育った
安全・安心で風味豊かな蕎麦です。
私たちは蕎麦の力を知っていただき
毎日元気でいられて健康寿命をのびます
お手伝いをしたいと思います。

十勝海霧そば®

とち大樹町産石臼挽き蕎麦

HOKKAIDO
TOKACHI TAIKICHO
O-LAND FARM

蕎麦の花言葉:あなたを救う



有限会社 オーランドファーム

〒089-2113 北海道広尾郡大樹町芽武83-2

TEL:01558-7-7008 FAX:01558-7-7387

<https://o-landfarm.co.jp/>

十勝海霧そば®はオーランドファームオリジナル商品です



江戸の人は蕎麦の力を熟知

蕎麦は江戸時代から、すでに健康に良い食べ物と認識されていました。元禄10年(1697)に出版された「本朝食鑑」^{ほんしょくかん}は様々な食品が人の健康に及ぼす影響などを記した、いわば食材の百科事典のような本で、そこには蕎麦について次のようなことが書かれています。

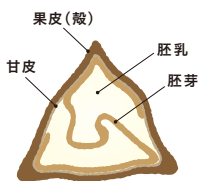
一、気分がおだやかになり、食欲がわく

一、胃の働きを活発にして、腸を整え、便通良く

一、そば湯を飲むと良い効果がある

■そばの断面

蕎麦の美の中心付近は胚乳と呼ばれて、でんぷんが詰まっている。胚芽は芽になる部分。たんばく質は、胚芽や甘皮付近に多い。



5大栄養素の含有量比較／蕎麦と小麦

蕎麦：全層粉 小麦：中力粉

| | 蕎麦 | 小麦 |
|--------------------|--------|--------|
| たんばく質 | 12.0g | 9.0g |
| 脂質 | 3.1g | 1.8g |
| 炭水化物 | 69.6g | 74.8g |
| ビタミン | | |
| ビタミンB ₁ | 0.46mg | 0.12mg |
| ビタミンB ₂ | 0.11mg | 0.04mg |
| ビタミンB ₆ | 0.30mg | 0.05mg |
| ビタミンE | 0.20mg | 0.30mg |
| ナイアシン | 4.50mg | 0.70mg |
| パントテン酸 | 1.56mg | 0.47mg |
| 葉酸 | 51μg | 8μg |
| ミネラル | | |
| ナトリウム | 2mg | 2mg |
| カリウム | 410mg | 100mg |
| マグネシウム | 190mg | 18mg |
| リン | 400mg | 74mg |
| 鉄 | 2.8mg | 0.6mg |
| 亜鉛 | 2.4mg | 0.5mg |
| 銅 | 0.54mg | 0.11mg |
| マンガン | 1.09mg | 0.5mg |

ルチンの働き

蕎麦に含まれるルチンは生活習慣病予防に役立つ物質です。ルチンは赤ワインに含まれているポリフェノールの一種です。

ルチンは、植物が紫外線から自らを守るためにつくりだす日傘のような物質で、左記のような働きがあります。

毛細血管の脆弱性を矯正する作用

血圧異常に伴う疾患の予防・治療

抗酸化作用

紫外線吸収作用

動脈硬化危険因子の低下作用

心疾患の予防

エタノールによる胃損傷の防御作用



毎日一枚のざる蕎麦で、

一日分のルチンが摂取可能

生活習慣病の予防に必要なルチンは、一日ざる蕎麦一枚程度が適量だと言われています。

ですが、毎日一食ざる蕎麦を食べ続ければ良いというわけではなく、大根おろしなど野菜と一緒に食べると、よりバランスのとれた食事になります。

ざる蕎麦で食べる場合の蕎麦つゆは、塩分が多く含まれているので

塩分は極力控えて、蕎麦を食べることが望ましいのですが、そうは言っても蕎麦を美味しく食べるには味付けも必要。その対策として、同時に「カリウム」(P6参照)の効果的な摂取が必要となります。

ルチン

血管の弾力を保つ力があり高血圧症や脳梗塞を予防します



食物繊維

脂肪の吸収を抑え血中コレステロール値も改善します

肉を食べたら締め蕎麦

焼肉などの動物性食品をたくさん食べた場合、体内に多くの脂肪分が取り込まれ、これが体に吸収されると血中コレステロール過多になります。

これは、ものを食べると消化を助ける為に肝臓から胆のうを経て、胆汁酸が分泌され、それが消化管の中の脂に接触すると脂は溶けた状態になり、コレステロールが体に吸収されてしまうからです。

しかし、その時に蕎麦と一緒に食べると、蕎麦に含まれる食物繊維が胆汁酸を横取りして、コレステロールと胆汁酸の接触を邪魔することで、血中コレステロールを改善する働きをしてくれることがわかっていきます。年越しに蕎麦を食べるのも昔の人がそのことを経験的に知っていたことからの習慣といえるでしょう。

でんぷんは人間のエネルギーの元

でんぷんは特に脳にとって主要なエネルギー源で、朝からしつかり摂らないと、脳がはつきりせずにはんやりしてしまいます。

蕎麦のでんぷんは難消化性が大きな特徴です。消化されにくいと言うと良くないことのように思えますが、現代の栄養学では良いことと評価されており、食べても消化、吸収されにくいということは、肥満になりにくい食べ物ということになります。

蕎麦のでんぷんは消化が遅いため、

その理由は次のような蕎麦の特性によるものと、考えられています。



蕎麦は太りにくい食べ物

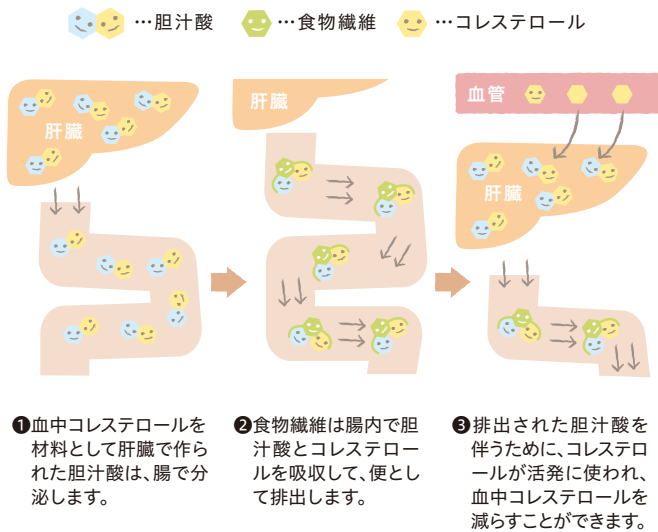
血糖値が上がりにくい特性を「GI値(※)が低い」と言います。ご飯と蕎麦のでんぷんのGI値を比較してみると、ご飯を100とした場合、蕎麦は56しかありません。パンのでんぷんは92、餅は101あります。数値が小さい方が食べても血糖値が上がりにくい美味しい食べ物です。

血糖値が上がらなければ、体内でのインスリンの分泌は少なくて済みます。インスリンは食べたものを体に付ける働きをするホルモンで、私たちが必要以上に食べた栄養を脂肪として蓄えてしまうので、血糖値が上がらなければインスリンも分泌されず、太りにくいということになります。

でんぷん

蕎麦のでんぷんは食べても肥満になりにくい

食物繊維が血中コレステロールを下げるメカニズム



※グリセミック・インデックス (Glycemic Index) の略。炭水化物が消化により糖化する速度の指標

たんぱく質

体調を維持したり筋肉などを作る栄養素です

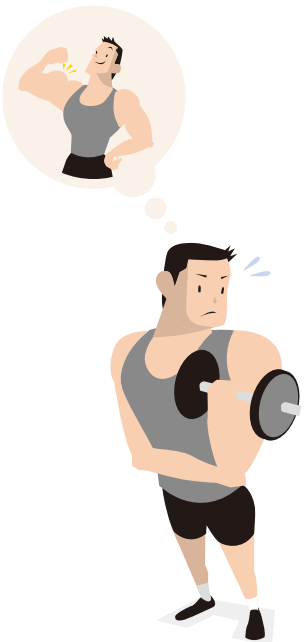
良質な栄養バランスのたんぱく質

たんぱく質は人間の体調を維持したり、筋肉など体を作るために必要な栄養素です。蕎麦に含まれるたんぱく質は植物性で、極めて良質。赤ちゃんを育てる母乳に近いくらい栄養のバランスが良いと言われています。

栄養面から見ると、植物性食品にはバランスの悪いものが多めですが、その中でも蕎麦は動物性食品に匹敵する良質なたんぱく質を持っています。

理想的なアミノ酸を含有

9種類の必須アミノ酸は、ひとつひとつに人の体が必要とする量が決まっています。その数値を100とした場合、小麦に含まれている必須アミノ酸はだいたい足りていますが、リシンだけ42という



数値しかありません。体を構成するたんぱく質を合成するには、9種類の必須アミノ酸すべてが揃っていないといけないけません。蕎麦はすべてのアミノ酸が100以上の数値を示し、必須アミノ酸がすべて揃っています。

蕎麦のたんぱく質のもう一つの特徴は、消化性が低いことです。食べても体に吸収されにくいので、生活習慣病に悩む人にうってつけの食べ物と言えます。

そば湯を飲むうえでの注意

カリウムを摂取した分だけ、体内からナトリウム（塩）が排出されます。塩分過多は高血圧症につながるため、その予防にカリウムは役立ちます。

カリウムは非常に水に溶けだしやすい成分で、蕎麦を茹でる際に、およそ3割ものカリウムが、茹で湯に溶け出してしまいます。ですからそば湯を飲むとき、蕎麦つゆを、あまりたぐさん入れ過ぎると、塩分や糖分のとり過ぎになる心配があるので、健康のためにはそのまま飲むのが良いでしょう。



江戸中期 そば湯を飲まないと 病気になる 言われていました

そば湯を飲む習慣は、江戸よりも先に信州で行われていた、寛延かんえん4年（1751）に書き上げられた「蕎麦全書」に記されています。それを現代の栄養学を踏まえて訳すと、「そば湯にはミネラルのカリウムが溶け出している。カリウムをたくさん摂取すると、高血圧症の予防になる。だからそば湯を飲むと健康に良い」となります。

高血圧予防効果に関係する因子

| | カリウム含量 | マグネシウム含量 | ナトリウム含量 |
|--------|------------|------------|----------|
| 蕎麦全層粉 | 410mg/100g | 190mg/100g | 2mg/100g |
| 蕎麦表層粉 | 750 | 340 | 2 |
| 精白米 | 88 | 23 | 1 |
| 干しうどん | 130 | 19 | 1700 |
| とうもろこし | 200 | 31 | 1 |

食品100g中
五訂日本食品標準成分表より引用

カリウム

カリウムを摂取した分だけ体内の塩分が排出されます

亜鉛

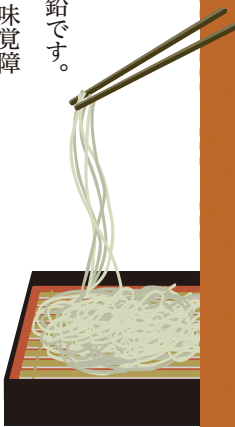
摂取すると頭の働きが活発になると味覚障害が起きる

頭の働きが活発になる成分

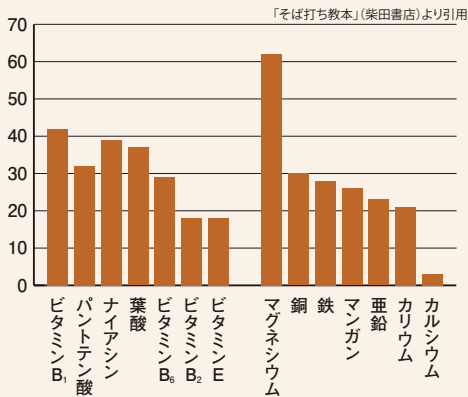
摂取すると頭の働きが活発になる成分が亜鉛です。不足すると食べ物の味がわからなくなったり、味覚障害の症状があらわれます。亜鉛は体が必要とする量は多くはないが、微量であつても大切な成分です。

穀物や野菜などに含まれる亜鉛の量はわずかなので、植物性食品を通しては摂りにくい成分です。動物性食品では、牡蠣に多く含まれることが知られています。

蕎麦は穀物の中では、亜鉛を比較的多く含む食べ物です。100gあたりの含有量は小麦は0.3mg、蕎麦には2.4mgと、小麦の8倍の量が含まれています。乱れた食生活では亜鉛不足になりがちですが、そんな時は蕎麦を食べていれば、必要な微量元素を摂取することができます。



1日の栄養所要量への蕎麦粉100gの栄養的貢献度



健康維持に役立つビタミンB群

ビタミンB群というのは、ビタミンB₁、B₂、ナイアシン、B₆、B₁₂、葉酸、パントテン酸、ピオチンを指します。この中のビタミンB₁が不足すると脚気^{かっけ}になります。また、心不全や末梢神経障害を引き起こしたりします。

特に清涼飲料水や甘いお菓子、といった糖質の多い食べ物も多く摂る人や、お酒をよく飲む方は注意が必要です。

蕎麦にはビタミンB群が、米や小麦に比べると多く含まれています。

ただしビタミンB₁₂だけは、蕎麦にも米や小麦にも含まれていません。しかしざる蕎麦に乗っている海苔にはたくさんビタミンB₁₂が含



ビタミンの主な働きと欠乏症(ビタミンB群)

| ビタミン | 主な働き | 欠乏症 |
|---------------------|---------------------|--------------------|
| ビタミンB ₁ | 脂質代謝 | 脚気、ウェルニッケ脳症、コルサコフ症 |
| ビタミンB ₂ | 糖質・脂質・タンパク質→ATPを作る | 舌・口角炎等 |
| ナイアシン | 糖質・脂質・タンパク質の代謝に関係 | ペラグラ |
| ビタミンB ₆ | アミノ酸の代謝(AST(GOT)など) | 成長阻害 |
| ビタミンB ₁₂ | 赤血球産生などに関係 | 悪性貧血 |
| 葉酸 | 造血などに関与 | 巨赤芽球性貧血 |
| パントテン酸 | 糖質・脂質・タンパク質の代謝に関係 | めまい |
| ピオチン | 脂肪・糖質の代謝に関係 | 皮膚炎 |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2010年版」より引用

まれており、蕎麦と一緒に食べるにもってこいの食品で、理にかなった食べ方といえるでしょう。

またビタミンB群の葉酸も、健康維持には重要な栄養素です。年齢を重ねた男性が脳梗塞や心筋梗塞など、循環器系の傷害がおこるのは、葉酸の摂取量が関係しており、葉酸を適量摂ると、これらの疾患が減ると言われています。蕎麦は葉酸も含有しているので、蕎麦を食べていれば、重要な栄養素のほとんどを無理なく摂取することができます。

ビタミンB群

ビタミンB₁は脚気を予防。葉酸は脳卒中の予防

蕎麦と一緒に食べたいもの

蕎麦に足りない栄養素を他の食材で補ってみましょう

ビタミンAとCを含む食材を食べて

理想の栄養バランスに

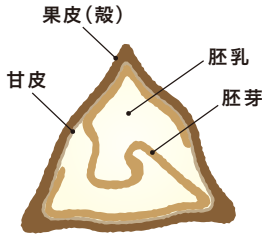
蕎麦には人間にとって必要な栄養素が豊富に含まれていますが、やはり足りない栄養素もあります。ビタミンAやCは蕎麦に限らず穀物は全般的に不足しています。また、ビタミンD、Kも足りません。

蕎麦に足りないビタミンを伴うことのできる効果的な組み合わせが大根おろしと一緒に食べる「おろし蕎麦」。ビタミンCと一緒に取ることができるので、バランスの良い食べ物になります。ビタミンDは、干し椎茸に多いので、「おかめそば」などがあげられます。蕎麦つゆの出汁に使われる鰹節には、ビタミンDもAも含まれています。だから蕎麦と蕎麦つゆはとても相性の良い組み合わせなのです。

蕎麦の色と味は自然からの贈り物

お店で、時々蕎麦を食べて「そばの色がいつもと違うなあ」「そばの味がこの前と違う感じがする」などと思うことはありませんか？

そば粉の元となる玄そばは、外側から中心に向かって殻(果皮)、甘皮(種皮)、胚乳部、子葉部(胚芽)という順序で構成されています。そばの実(抜き・丸抜き)は、



玄そばから殻を取り除いたもので、そば製粉では、この抜きを段階的に挽きながらふるい分けて、数種類のそば粉にしていき、どの部分のそば粉が含まれるかで、そば粉の色や風味などが決まると言われています。

ビタミンの主な働きと欠乏症(蕎麦に不足しているビタミン)

| ビタミン | 主な働き | 欠乏症 |
|-------|-------------|----------|
| ビタミンA | 視覚などに関係 | 夜盲症 |
| ビタミンC | コラーゲン生成等に関係 | 壊血病 |
| ビタミンD | 骨の形成 | くる病、骨軟化症 |
| ビタミンE | 抗酸化作用 | 溶血性貧血 |
| ビタミンK | 血液凝固 | 血液凝固不良 |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2010年版」より引用



しかしあまり知られてはいませんが、これは栽培する畑の違い、播種する時期、生育期間、収穫時期によって大きく異なります。

ですから、その時の蕎麦の状態を見極めて挽き方を変えたり、水や粉を調整して打ち方を変えるなど工夫をして、お客様にご提供しています。

お店の工夫に目をみはり、季節によって異なる風味を五感を使いながら蕎麦をたぐる。

これも蕎麦を味わう醍醐味ではないでしょうか。

蕎麦は日々の生活を健康的に愉しむ素晴らしい食べ物であり、季節を感じることで自然からの素敵な贈り物です。



蕎麦の色と味の秘密

蕎麦本来の味と色を愉しむために