

主食100g中の栄養量の比較

	そば粉	小麦粉	精白米
エネルギー kcal	361	366	356
タンパク質 g	12.1	11.7	6.8
脂質 g	3.1	1.8	1.3
炭水化物 g	69.5	71.4	75.8
灰分 g	1.8	0.4	0.6
カルシウム mg	17	20	6
リン mg	400	75	140
鉄 mg	2.8	1.0	0.5
ナトリウム mg	2	2	2
カリウム mg	410	80	110
マグネシウム mg	190	23	33
亜鉛 µg	2400	810	1500
銅 µg	540	150	220
ビタミンE mg	0.5	0.4	0.4
ビタミンB1 mg	0.46	0.10	0.12
ビタミンB2 mg	0.11	0.05	0.03
ナイアシン mg	4.5	0.9	1.4
ルチン mg *	15		
食物繊維 g	4.3	2.7	0.8

「四訂 食品成分表 1998」 女子栄養大学出版部 より (*を除く)

さらに、ビタミンCと一緒に摂れば、体内でルチンの働きが倍増するだけでなく、ビタミンCの働きも強化してくれる。たとえば、ゆずや大根おろしなど、ビタミンCが豊富な薬味を添えるといいだろう。

ルチンは、熱には強いので、煮たり焼いたりしても、ほとんど効果は変わらない。ただ、水には溶けやすく、ゆで汁や煮汁に溶け出してしまうので、最大の効果を期待するなら、ぜひ、そば湯を飲むことをおすすめしたい。

そばポリフェノールで ボケ防止

これは、そば、赤ワインのほかには、柿、緑茶、カカオ豆、銀杏などにも多く含まれている。ポリフェノールには、さまざまな病気を引き起こす活性酸素を除去する働きがある。その効果は絶大で、悪玉コレステロールの発生を防いだり、血管を丈夫にしたり、脳の記憶細胞を活性化する。特にそばポリフェノールは、脳の記憶細胞が死滅するのを防ぎ、記憶力を向上させる効果が高い。受験生の夜食に、そばは最適ではないか。

さらに、これから高齢化社会を健康で快適に暮らしていくためには、生活習慣病やガンの予防だけでなく、ボケ(老人性痴呆症)ないことも大切な要素になってくるだろう。長寿食としても、

力力豆、銀杏などにも多く含まれている。

煙の牛肉と呼ばれる タンパク価

白米やパンなど、ほかの主食と比べても、そばは、血や肉となるタンパク価が最も高い。

タンパク価とは、鶏卵を100として、その食品が含むタンパク質の質を評価する値である。

体内で吸収され必須アミノ酸に変わるタンパク質が、どれくらい配合よく含まれているかを測ると、白米が六五、小麦粉が四四に対して、そば粉のタンパク価は九二。煙の肉と呼ばれる大豆ですら八六だから、まさしく「煙の牛肉」という名にふさわしい。

基礎体力を整えるスレオニン、強肝作用のあるメチオニン、美しい肌を保つシスチン、白米には少

そばはすごい。

り、ほかにアントシアニン類、コーヒー酸誘導体なども、そばに含まれているポリフェノールである。