

NEWS — LETTER

ISSUE
03
DEC
'21

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2021.12月号

管理栄養士

担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

おいしくて疲労回復もできる食材 - 「そば」

管理栄養士：寺井春奈【誕生日は1月1日です】

いよいよ2021年最後の月となりました。クリスマスや年末年始などのイベントも多く、大掃除などの年越し準備でお疲れの方も多いかと思います。今月は、疲労回復成分を含む「そば」についての特集です。

そばとは、穀物である“そばの実”を使用した、そば粉を加工した麺類です。中華そばとの対比で、日本そばともいわれます。全国製麺協同組合連合会では、そば粉30%以上、小麦粉70%以下のものを日本そばと呼んでいます。そばは米や小麦などの他の穀物と違い、胚芽部分を中心にあるため胚芽ごと粉末になります。皮の下にある甘皮にも栄養素が豊富に含まれていますが、それごと粉にしているので豊富な栄養素が含まれたままなのです。

主成分は炭水化物、つまり糖質と食物繊維なのですが、たんぱく質やミネラルもたくさん含まれています。豊富に含まれる栄養素をいくつかご紹介します。

1. ルチン

ポリフェノールの一種である“ルチン”が豊富に含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用を有しているものが多く、ビタミンCなどと一緒に働き毛細血管を修復する働きがあります。

毛細血管を修復するという事は、動脈硬化や脳卒

中などの大きな病気を予防することにもつながりません。そば以外にはトマトやアスパラガス、玉ねぎなどもルチンを多く含みます。ルチンは水溶性、つまり水に溶ける性質を持っているため、茹でるとゆで汁にルチンが流出します。蕎麦屋さんで最後に蕎麦湯が出てくるとは思いますが、あのゆで汁にルチンがたくさん含まれているのです。つゆには塩分が多く、飲みすぎると血圧が上昇することもあるので、つゆは控えめにして蕎麦湯多めで飲みましょう。

2. ビタミンB1、B2

ビタミンB1は主に糖質の代謝をサポートする栄養素です。ビタミンB1が不足すると糖質をエネルギーに変換しにくくなるので代謝が落ち、疲れやすくなります。肉や魚と比較すると含有量は多くはないですが、パンやご飯などの主食の中では多く含まれています。皮膚や粘膜の修復をするビタミンB2も豊富で、糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関与しています。

⇒うどんとそば、どっちが健康にいい？

よくいただくご質問ですが、同量のうどん(乾麺)とそば(乾麺)を栄養成分表で比較してみるとたんぱく質、食物繊維、ビタミンB1、B2などそばの方が優れています。しかし、一般的に出回っているそばは小麦粉が半分以上含まれているため、それらと比較するとそこまで大差はないといえます。



豚肉となめこのつけそば

【作り方】

下準備：そばを茹でるお湯を沸かす。

1. ねぎ→斜め切りにする 三つ葉→3cm幅程度に切る。
なめこ→ざるで軽く水洗いし、余分なぬめりを落とす。
豚肉→3-4cm幅に切り、硬くなりすぎないように片栗粉をまぶす。
2. (茹でる用の鍋とは別の)鍋にAと顆粒だしを入れて火にかける。
豚肉、ねぎ、なめこを入れ沸騰しない程度に3-5分程度煮る。
途中でアクが出たら取り除く。
3. そばを指定時間通りに茹でる。
4. 温そば→そばを器に盛り付け、3.のつゆをかけて三つ葉を散らして完成。
つけそば→そばを冷水で洗い、別々に盛り付けて完成、つけ汁に三つ葉を散らす。

【材料】

そば 2人前 豚こま切れ 80g
ねぎ 1本 なめこ 1袋
片栗粉 大さじ1 みつば お好みで
A.水 300cc A.しょうゆ 大さじ2
A.白だし 大さじ1 A.酒 大さじ1
A.みりん 大さじ1
顆粒だし(食塩無添加のもの) 小さじ1

【ポイント】

- ・豚ばら肉を使用する場合は、加熱しても柔らかいので片栗粉は不要です
- ・なめこのとろみが保温効果をもたらす、冷めにくくします
- ・麺類は塩分量が過剰になりやすいため、顆粒だしはなるべく食塩無添加タイプがいいです
- ・高血圧予防のために、つゆは2/3以上は残すようにしましょう