

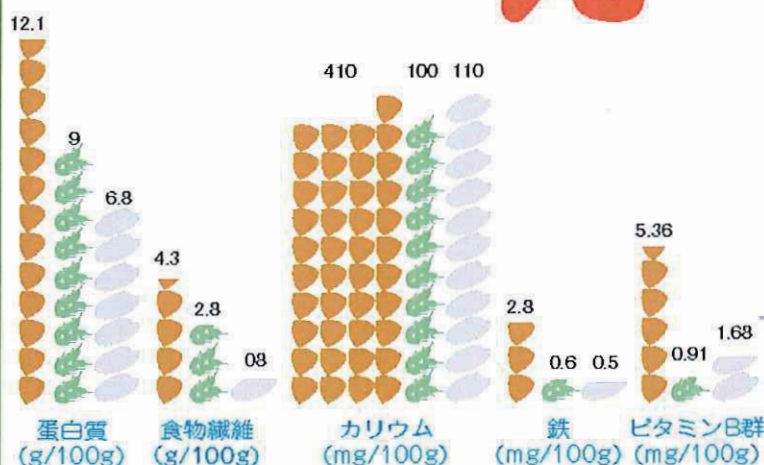
「そば好きは健康で長生きだ」と昔からよく言われています。昔の人は経験から漠然と理解していたようですが、近年分析方法の発達あるいは多くの学者の研究によりそば粉から健康によい様々な物質が発見されております。

下のグラフはたんぱく質・食物繊維・カリウム・鉄分・ビタミンB群について白米・小麦粉とそば粉を比較したのですが、そば粉のたんぱく質には食物繊維と同様にコレステロール上昇抑制作用があることが分かっています。

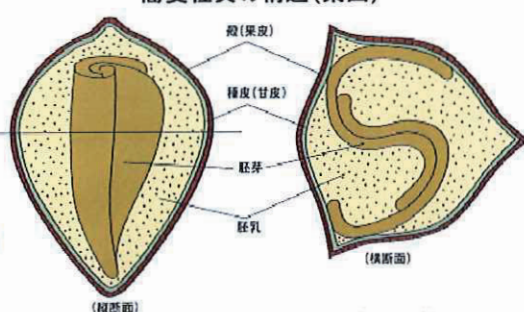
そばの効用 大発見

そば粉に含まれる代表的な機能性物質はルチンです。ビタミンEとともに毛細血管を強化し血圧を下げる働きをします。他にも各種のポリフェノールやギヤバが含まれており、茶葉に含まれていることで有名なカテキン類と同様に抗酸化作用もします。

そばは健康に非常によい食べ物です。
大切なあなた！是非毎日お召し上がり下さい。



蕎麦種実の構造 (柴田)



そば粉 (全粒粉) 小麦粉 (中力粉) 米 (精白米)

全国蕎麦製粉協同組合