



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2025年

12月1日

そばでおいしく健康に

◎たんぱく質が豊富で低脂肪

そばは植物性たんぱく質を多く含みながら、脂質は控えめ。筋肉量を維持したい方や、体重管理中の方にも向いています。

◎ビタミンB群が充実

疲労回復やエネルギー代謝に役立つビタミンB1、B2が含まれています。

◎食物繊維、低GI食品

腸の調子を整え、血糖値の急上昇を抑える働き（低GI）が期待できます。

ルチンについて

抗酸化機能をもつポリフェノールの一種である「ルチン」。血管を丈夫に保ち、血流を整える働きがあるといわれており、動脈硬化や高血圧の予防に役立つとされています。冷えが気になる季節の体調管理にもおすすめです。

ルチンは、そばの実の外側の殻に多く含まれています。そば粉の割合が高い「十割そば」や、そば殻を使った「田舎そば」では、よりルチンを摂取できます。また、ゆで汁にもルチンが溶け出すため、そば湯を楽しむのも効果的です。

胃腸の調子を整える

おろし蕎麦



材料（1人分）

・そば（乾麺）	80g
・鶏もも肉（一口大に切る）	1/2枚
・なめこ（軽く洗う）	50g
・大根（すりおろす）	150g
・水	200ml
・めんつゆ（5倍濃縮）	大さじ2
・三つ葉、小ねぎ など	お好みで

- 鍋に湯を沸かし、袋の表記時間通りにそばをゆでる。
- 別の鍋に水、めんつゆを入れ沸かす。
- 鶏肉を入れて火が通るまで煮る。
- なめこ、大根おろしを加えて煮立たせる。
- 1～2分ほど加熱して、器に盛ったそばにかける。
- 三つ葉、小ねぎなど散らして完成。

参考・引用

ポリフェノールの機能性,小瀬木一真,Nagoya Journal of Nutritional Sciences 第1号

過去の栄養のしおりは
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook