

そばをおいしく食べるために

そばの栄養

糖質:そばには、エネルギーになる炭水化物の他に、食物繊維が豊富に含まれています。その結果、他の穀類と比べると血糖の上昇率（GI 値）が低いことがわかっています（ブドウ糖を 100 としたとき、そば 54、ごはん 81、食パン 91）。

たんぱく質:そばは、他の穀類に比べて良質なたんぱく質が豊富です。全層粉のそばの場合、体内で合成できないアミノ酸価が 92 と、非常に高くなっています（米 61、小麦 36）。

ビタミン、ミネラル:そばには、体内で糖質の分解を助けてくれるビタミン B1 や B2 が豊富に含まれています。カリウム、マグネシウム、リンといったミネラルも含まれています。



























そばを食べる時に気をつけたいこと

そばやうどんといった麺類は、つるっと食べられてしまうため、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。市販のゆでそばやゆでうどん1玉は、ご飯お茶碗1杯分と同じくらいのカロリー（約 240kcal）ですが、乾麺1束（100g）は約 400kcal あるため、全部食べてしまうとほとんどの人でカロリーオーバーになってしまうので気をつけましょう。特にそばは、非常に少ない咀嚼回数で食べることができるため（表）、その分早食い・大食いになってしまいます。

例えば、お昼ご飯をざるそばだけにすると、一食分のカロリーとしては少なく済みますが、血糖を上げる原因となる炭水化物のみに栄養が偏ってしまいます。さらに麺類は穀物をつぶした粉で作るため、ご飯に比べて腹持ちが悪くなってしまい、間食の原因ともなりえます。お食事のカロリーを抑えることはもちろん大事ですが、必ず主菜・副菜を揃えるように心がけましょう。そばの場合では、ざるそばではなく月見そばにして食物繊維を多く含む野菜の小鉢も一緒に食べる、などの工夫が有効です。野菜と一緒に食べると、

噛む回数も自然と増えるので、早食いの防止にもなります。ただし、野菜だからといって、天ぷらそばは油も多く含むので要注意です。

食べ物の咀嚼回数(可食部 10gあたり)

20回	そば15 	バナナ7 					
40回	カレーライス23 	焼きそば36 	甘夏23 	マグロの刺し身31 	鶏肉ソテー33 	生野菜サラダ32 	ほうれん草のお浸し39 
60回	ご飯41 	まご飯50 	りんご(皮なし)40 	切干大根54 			
80回以上	食パン(耳あり)62 	サンマの塩焼き60 	ビーフステーキ62 	ポークソテー66 	らっきょう74 	海藻サラダ62 	
		焼き豚75 	ごぼう煮60 		いんげんソテー79 		
	フランスパン108 		メンマ86 	コウナゴ162 		刻みキャベツ82 	

そばに限らず、よく噛んでゆっくり食べることで、満腹中枢が刺激され、少ない量でも満足感を得ることが出来ます。さらによく噛むことで、唾液の分泌が促進され、消化を助けるので胃の負担も小さくなります。顎や歯も丈夫になり、脳も活性化されますので、一口に 30 回は噛む習慣を身につけましょう。