

緑の園ワンポイント栄養

蕎麦について

寒くなり、冬本番となってきました。皆さんお変わりありませんか？

年の瀬が近づき、忙しくなってきますね。皆さんは大晦日と言えば紅白歌合戦でしょうか？それと、もう一つ忘れてはならないのが、年越し蕎麦ですね。今回は蕎麦についてお話していきます。

まず、年越し蕎麦の由来はいくつかあり、「蕎麦は細く長いことから、延命・長寿を願った」「蕎麦は切れやすいことから、旧年の厄災を切る」「その昔、年の瀬を越せない人々に、蕎麦餅をふるまったところ、翌年からみんな運気が上がった」といった様々な説が言われています。

そんな由来がある年越し蕎麦ですが、年越しだけでなく、蕎麦を食べると体に良い効果が期待されています。蕎麦は1人前1束で、296kcal、ビタミンB1やB2を多く含みます。また、ルチンという成分が、血管の弾力を強くし、血液もサラサラにし、血圧を下げる効果も期待できると言われています。さらに、薬味としてネギを入れて食べると、ネギに含まれるアリル化合物がビタミンB1の吸収を促進します。大晦日は年越しそばを食べ、おうちでゆっくり過ごしましょう。

最後になりましたが、今年一年、大変お世話になりました。来年ももっと皆さんのお役に立てる情報を提供できるよう頑張りたいと思います。