栄養科からの　**栄養ひとこと便 12月号**　No.222

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。
今回のほっと情報は、『年越しそば』についてです。

年越しそばの由来

大晦日にそばを食べる習慣は、忙しい月末の夜中にそばを食べる「三十日そば」という商家の風習の名残で、江戸時代に定着したと言われています。由来は以下のように様々な説があります。

①細く長く伸びることから、寿命が延び、家運が上向くようにとの縁起担ぎの説
②切れやすいことから、悪運や災疫との縁を断ち切るという説
③金銀細工士が金粉を集める際、水で練ったそば粉を金粉に押し付けて集めたことから、金運を強めてくれる縁起物とする説

そばの栄養

ルチン：ポリフェノールの一種で、毛細血管を強化し動脈硬化や高血圧を予防する効果がある
ビタミン B_1：糖質の代謝を支え、疲労回復に関わる
ビタミン B_2：糖質、脂質、たんぱく質の代謝を促し、皮膚や粘膜の健康維持に関わる
また、他の穀類と比べ、カリウム、マグネシウム、リン、鉄などのミネラル類も多く含まれています。

地域別の年越しそば

にしんそば(北海道・京都):北海道は濃口の味付けで、京都は昆布と薄口醤油の味付け。
かてそば(栃木県):大根やにらを、「かて」(増量材)として加えたそば。
おろしそば(福井県):大根おろしや鰹節、葱などを乗せて食べる。冬でも冷たいそばを食べることが多い。

病態により食事に制限がある方はご注意下さい。

南大阪病院　栄養科