

いまこそ!

そばを
美味しく食べて

負けないカラダを

めざしましょう!

そばにはじょうぶなカラダづくりをサポートする
豊富な栄養素が含まれています!

健康維持に欠かせない栄養素が豊富!

そば粉(全層粉)	小麦粉(中力粉)	米(精白米)
タンパク質 (g/100g)	食物繊維 (g/100g)	ビタミンB群 (mg/100g)
12.0	4.3	6.93
9.0 6.1	2.8 0.5	1.25 2.1
カリウム (mg/100g)	リン (mg/100g)	マグネシウム (mg/100g)
410	400	190
100 89	64 0.5	18 23
鉄 (mg/100g)	カルシウム (mg/100g)	亜鉛 (mg/100g)
2.8	17	2.4
0.5 0.8	17 5	0.5 1.4

出典：日本食品標準成分表七訂
ビタミンB群：ビタミンB1・B2・B6、ナイアシン、パントテン酸の合計値

穀物で唯一!

抗酸化作用のあるルチンが含まれています!

ルチンはポリフェノールの一種で活性酸素などの過酸化物を取り除き、酸化の働きを抑え、生活習慣病の予防に役立つといわれています。

注目の成分 LPS (リポポリサッカライド)

現代人に不足しがちだけれど、健康維持には欠かせないものとして今注目されている成分LPS(リポポリサッカライド)。そばにはこのLPSも豊富に含まれています。

身近な食品に含まれるLPS量の目安

大豆 豆腐 1/2 3μg	精製白米 茶碗 1杯 6.8μg	小麦粉 パン 1枚 (6枚切) 8.8μg
---------------------	------------------------	-----------------------------

そば
一人前 (100g)
290μg



出典：杉源一郎『「病」になる人、ならない人を分けるもの～新発見!免疫をパワーアップさせる夢の物質「LPS」～』(ワニプラス 2014年)

もっと栄養たっぷり!

そばと相性のいいオススメ食材はこちら



きのこ

納豆

とろろ

めかぶ

かぼちゃ

れんこん

