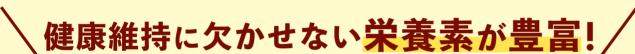


# そばにはじょうぶなカラダづくりをサポートする 豊富な栄養素が含まれています!



そば粉(全層粉) 少小麦粉(中力粉)



タンパク質 (g/100g)

6.1

ビタミンB群 (mg/100g)

(mg/100g)

23

(mg/100g)

鉄

(mg/100g)

2.8

(mg/100g)

カルシウム (mg/100g)

マグネシウム

(mg/100g)

8.0

出典:日本食品標準成分表七訂 ビタミン B 群: ビタミン B 1・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 **3**μg

精製白米 6.8 µg

小麦粉 パン1枚(6枚切) 8.8 µg

そば 一人前(100g) 290 µg

出典:杣源一郎『「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」~』

### 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















納豆

とろろ

めかぶ

かぼちゃ

れんこん