

年越しそば

年越しそばとは江戸時代に定着した縁起を担いで食べる歳末の風習です。そばは縄文時代には日本にあったとされていますが、昔は餅状にして食べており、細長いそばの形が一般的になったのも江戸時代頃だと言われています。

そばには生活習慣病の予防や老化を防止するルチンとギャバが含まれています。これらはそば特有の栄養成分で、血管を丈夫にする働きもあります。また、疲労回復ビタミンと呼ばれるビタミンB1や成長・発育を促すビタミンB2も豊富に含まれており、栄養バラン

スが比較的良い食べ物です。

ただし、これらは水に溶ける性質を持っているため、そばつゆやそば湯（ゆで汁）の中に溶けだしてしまいます。余すことなく摂取するには飲むとよいのですがそばつゆには塩分が含まれています。飲み過ぎには注意しましょう。

