

# そばの日

毎月30日は『そばの日』です。1983年に日本麺類業団体連合会が制定しました。江戸の商人が毎月月末に縁起物としてそばを食べていたことが由来とされています。細くて長いそばの形から、身代（しんだい）家の財産）が長続きするようにという願いを込めていたといわれています。

## 【そばの栄養】

- ・ビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群は炭水化物や脂質をエネルギーに変える働きを助けるため**疲労回復ビタミン**とも呼ばれています。

- ・**食物繊維が豊富**です。小麦粉の倍以上含まれています（全粒粉の場合）。

- ・**植物性たんぱく質の量が多く**、たんぱく質（アミノ酸）の栄養価をあらわすアミノ酸スコアが他の穀物よりも高くなっています。

ただし、そばには小麦粉が含まれているものもあるので、炭水化物の取り過ぎにならないように注意しましょう。

