

# 栄養科 たより

令和3年1月号

## ～年越しそばのはなし～



今年も残すところあと数日。

世の中はコロナウイルスの話題で持ちきりでした。

大変な年でしたが、来年も元気に過ごせるよう、

お食事を楽しみましょう！

### <年越しそばの由来>

いくつかあるようですが、次のようなことが言われています。



★そばは細く長いので、寿命を延ばす、家運を伸ばす

★そばは切れやすいので、1年の苦労や厄災を断ち

切って新年を迎える



北海道・京都府  
～にしんそば～

北海道はにしんが豊漁であったこと、京都府はにしんそばが明治に有名になったことが理由だそう。

ご当地  
年越しそば



岩手県  
～わんこそば～

岩手県ではわんこそばを年の数だけ食べる風習があるそうです。



鳥取県  
～釜揚げそば～



鳥取県では釜揚げそばを食べるそうです。ゆで汁ごとお椀によそい、鰹節・ねぎ等をのせたら、甘辛いつゆをかけて食べます。

### <そばの栄養>

そばには「ルチン」という成分が含まれています。「ルチン」は抗凝固作用があり、血液をサラサラにする効果があります。

また、炎症を抑える作用も。糖質も多く、エネルギーになります。

食欲がない場合にも、ご飯の代わりにどうぞ。

