

そばの勉強会を開催。

①優秀な健康食品。タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、脂質等五大栄養素を豊富に含んでいる。

また、抗酸化物質ポリフェノールの一つのルチンが含まれていて毛細血管の働きを整えたり血行促進、脳血管障害の予防、生活習慣病予防、認知症の予防、記憶力向上などの効果がある。

②そばを食べるときはビタミンCと一緒に摂取するとそばの持つ豊富な栄養成分を効率よく吸収することが出来る。

③日本のそばは長い歴史の中で気候、風土、味覚等にマッチするよう全国で研究、改良されてきて、在来種や改良品種が栽培されている。また、作付面積は北海道、福島県、山形県、長野県、青森県、その他の順である。

④そばのルーツは中国大陸で現在は世界の多くの国で栽培されている。また、各国の食べ方が多彩で郷土料理にもなっている。⑤そばは短期間で成長し、しかも肥料も農薬もほとんど不要な低コストで収穫できる。



●玄そば、むき身（丸抜き）、甘皮です。それぞれを小袋に入れて渡しました。そして収穫から粉に至るまでの工程を説明しました。

