

科目 5 そばの栄養学

受検番号

氏名

問 1 : そば加工食品の栄養特性について、
次の術語すべてを入れながら説明せよ。標準
栄養、栄養素、非栄養素、日本文学、GI
成分表、栄養有効性アミノ酸、食品繊維、
値、食品のレジスタント成分、食物ネ
ビタミンの様物質、ビタミンの源、ミ
源、そばの介入試験、江戸わ
断ち

そ	ば	の	蛋	白	質	は	、	栄	養	有	効	性	ア	ミ	ノ	酸	ス	コ	
ア	が	100	で	あ	り	、	や	や	難	消	化	性	で	も	あ	る	。	そ	ば
の	炭	水	化	物	に	は	プ	ロ	ラ	ミ	ン	が	な	く	、	そ	ば	は	グ
ル	テ	ン	フ	リ	ー	食	品	と	な	る	。	そ	ば	摂	取	に	よ	る	江
戸	煩	い	(脚	気)	治	療	特	性	も	知	ら	れ	て	い	た	。	そ
ば	特	有	の	ビ	タ	ミ	ン	様	物	質	と	も	い	う	ル	チ	ン	に	は
毛	細	血	管	の	弾	力	性	を	保	ち	、	血	管	透	過	性	の	改	善
効	果	が	あ	る	。														
そ	ば	摂	取	に	よ	る	便	通	改	善	効	果	と	低	Gi	値	(米	
の	56/100)	が	特	筆	さ	れ	る	。	こ	れ	は	、	そ	ば	の	レ	ジ		
ス	タ	ン	ト	成	分	と	非	栄	養	素	で	あ	る	食	物	繊	維	の	関
与	が	推	測	さ	れ	る	。	更	に	、	本	朝	食	鑑	に	は	、	そ	ば
摂	取	に	よ	る	気	分	の	良	化	と	整	腸	の	効	用	が	記	さ	れ

て	い	る	。	そ	ば	の	介	入	試	験	で	は	、	血	糖	値	と	血	中
中	性	脂	肪	の	低	下	、	総	コ	レ	ス	ト	ロ	ー	ル	の	低	減	等
が	示	さ	れ	て	い	る	。												
	延	暦	寺	の	100	日	間	五	穀	絶	ち	の	荒	行	の	食	事	が	、
そ	ば	と	野	菜	の	限	定	下	で	も	、	ヒ	ト	の	生	存	が	実	証
さ	れ	て	き	た	。	日	本	食	品	標	準	成	分	表	の	通	り	、	そ
ば	は	、	ビ	タ	ミ	ン	源	、	ミ	ネ	ラ	ル	源	で	も	あ	り	、	そ
ば	の	優	れ	た	栄	養	特	性	を	示	す	実	例	で	あ	る	。		

問 2 : そば料理の栄養学的特徴、長所、短所について説明せよ。
そば料理の栄養学的短所を述べ、献立作成の上でどのように工夫すれば良いかを、日本を含めた世界のそば料理を取り上げ、説明せよ。

そばは、穀類の中では、蛋白質を比較的多く

含み、必須アミノ酸スコアが100であるが、

一日の必要量には至らない。そばには、ビタ

ミンA、C等がない。必須ミネラルは含むも

の、ヨウ素が不十分である。脂質はごく僅

かである。

そば料理の献立工夫として、もりやかけそば

では、薬味の葱や大根が、ビタミンCの補充

になる。海苔や天ぷら、鰯、若布、鴨肉等を

加えれば、蛋白質、ミネラル、ビタミンの補

充となる。献立構成では、一汁三菜の和食パ

ターンを参考とし、五味五色五法を参考とし

たい。

世界各国の工夫として、中国では、クレープ

風蕎麦には様々な食材を巻いて食のバランス

をとっている。韓国では、そば冷麺には肉の

スープやキムチやそばモヤシ等を乗せて、食

の	バ	ラ	ン	ス	を	と	り	、	メ	ミ	ル	ム	ー	で	は	、	色	々	な
食	材	と	共	に	食	す	る	こ	と	で	、	食	の	バ	ラ	ン	ス	を	と
っ	て	い	る	。	欧	州	、	北	米	、	ロ	シ	ア	の	カ	ー	シ	ャ	で
は	、	ミ	ル	ク	や	チ	ー	ズ	等	で	カ	ル	シ	ウ	ム	他	を	補	充
し	て	い	る	。															

問 3 : 食物アレルギーでみられる症状と、そば打ちの際にどんなことに配慮したらよいか答えましょう。

全身、呼吸器、消化器、目・口・鼻・顔面、

皮膚等に異常症状が出たら食物アレルギーが

疑われる。そばアレルギーは、そば粉が皮膚

や気道を刺激して発症すると考えられている。

その為、そば打ちの際に配慮すべきことは、

そばアレルギーのある者を、そば打ち場所に

近づけないこと。子供では、保護者にそばア

レルギー有無の確認をとること。アレルギー

体質の者は、マスクや手袋の着用がアレルギー

予防となる。そば打ち場所は、そば粉が漏

れ広がらないよう、隔離された場所が望まし

い。そば打ち終了後、そば打ち場所の換気と

掃除を徹底すること。そば打ちに使用した服

装類は、そば粉をふるい落とし、洗濯する配

慮が必要である。そば打ちしたら入浴やシャ

ワーするなどの配慮が必要となる。万一、そ

ばアレルギーを発症した者が出たら、食物ア

レルギー緊急対応マニュアルに沿って即時対

応	を	行	う	こ	と	。	事	前	に	食	物	ア	レ	ル	ギ	ー	緊	急	対
応	マ	ニ	ュ	ア	ル	を	共	有	化	し	た	い	。						