



そばリストそば学検定 学びのススメ

- ◇ “そば”は全世界で食材として古くから利用されているが、日本独自の麺として食されてきた歴史と文化とは？
- ◇ 植物としてのソバを科学的に知ることは？
- ◇ ソバの実、そば粉、そば麺を食材として多種多様な料理として創作するそば料理とは？
- ◇ 美味しいそばを打つための正しい身体の使い方は？
- ◇ 精神医学から見たそば打ち人の心理とは？
- ◇ そば打ちの心を論語から学ぶ？
- ◇ そばの栄養を本当に理解している？
- ◇ そばアレルギーを含めた食物アレルギーを理解している？
- ◇ そば食はユネスコの無形文化遺産である「和食」の一部であるが「和食」とは？
- ◇ 日本には各地域の特性に合わせた独自のそば食文化が継承されている？

以上の ? に、それぞれの分野の専門家が講義を行い、筆記試験による学位が授与されます。

論語に

「学びて時に之(これ)を習ふ、亦(また)説(よろこ)ばしからずや。」

口語訳:「学問をして(その学んだことを常に反復練習する。そうすると理解が深まって身についてくる)なんとうれしいことではないか。」

「学びは一生」

一般的に脳細胞の劣化は30歳位からと言われているようですが、適切な生活環境などでも劣化は防止され、特に高齢になっても人との交流を活発にしている人などは認知症リスクが低いとされています。

その意味でそば学検定は、目標に向かって仲間と学び合い活動することで健康で心豊かな人生を創ることになるのではないのでしょうか。

NPO法人そばネットジャパン

そば学検定部

E-mail: obagakukentei@gmail.com

URL: [https:// www.sobanetjapan.com](https://www.sobanetjapan.com)