

# 蕎麦の塩分について

乙 部 軒 堂(応化会)

私は高血圧のため日頃減塩に注意しているが、蕎麦が意外に良い減塩食であることが分かったので、まとめてみた。

## 1. 標準体重の維持

健康維持のために体重をコントロールすることは非常に大事とされている。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が 22 程度であることが理想とされている。私のホームドクターは 3 週間毎の診察で、毎回体重測定をする。そのドクターは慶応大学医学部の出身で循環器専門の優秀な人で、私の血圧を見事に正常にしてくれた。今は最高血圧が 130 前後なので安心して生活できる。勿論減塩と服薬を続けてのことである。

しかし体重の維持には苦勞している。昨年も一昨年も夏に東北に 2 泊 3 日の旅行をしたが、つい食べ過ぎ飲み過ぎで両年とも 1.5 kg 太った。これを減らすための減食には苦勞したし、年々食べる量を少し減らして、やっと標準体重を維持している次第である。

## 2. 空腹が人を健康にする

「老いるほど若く見える健康法」石原結実著 2017 年KKロングセラーズ発行によるとアンチエイジング法(抗老化)で科学的に確実に認められているのは「運動」と「小食(空腹)」であるという。また「空腹が人を健康にする」南雲吉則著 2012 年サンマーク出版は 100 万部超の大ベストセラーになっている。これらのドクター達は 1 日 1 食で過ごしているようだが、美味しいものを美味しく食べるという事は、私は人生の最大の楽しみの一つであると思うので、1 日 1 食は私には真似が出来ないし、また真似もしたくない。

石原ドクターの提案は

- (朝) たべない、または生姜紅茶 1~2 杯にりんごジュース 1~2 杯
- (昼) 蕎麦、またはうどん、またはパスタやピザ
- (夕) アルコールを含めて何を食べても可

アルコールが許されるのは何とも有難い話だ。但し、種々の調査、研究から日本酒

なら 2 合以内、ビールなら大びん 2 本以内、ウイスキーならダブル 2 杯以内と言う。この量ならアルコールは健康を増進すると言う。

### 3. 蕎麦は完全栄養物

石原ドクターの「老いるほど若く見える健康法」によると、お勧めの蕎麦は完全栄養物であると言う。蕎麦には 8 種類の必須アミノ酸を含むたんぱく質、動脈硬化を防ぐ植物性脂肪、エネルギー源の炭水化物(糖)をはじめ、ほとんどのビタミン、ミネラルが含まれる。これに、体を暖め、血行を良くするネギやすりおろし生姜、七味唐辛子を存分にかけて食べると理想の昼食になる。老化を防ぎ若さを保つには「とろろそば」はさらに良い。ヤマイモの効能を考えれば当然であるけれどと言う。

### 4. 蕎麦に含まれる塩分

私は昼に生ラーメン、スパゲティ、蕎麦を茹でて食べているが、もっと蕎麦の回数を増やしたいと思って、塩分の少なめの蕎麦を探した。兵庫県北部の出石(いずし)蕎麦の乾麺の袋に80gの食塩相当量 1.4g、ゆであげ後の食塩相当量は0.22gと書かれている。蕎麦は茹でると食塩がゆで湯に移ることは知っていたが、こんなに多く移るとは知らなかった。早速インターネットで調べると「乾麺を茹でると 9 割の塩分が抜けるは本当か？」と言う記事があって次のようなデータが示されている。

100gの乾麺をゆで、そのまま塩分を測定する。

麺	食塩相当量.g	茹で後の食塩相当量.g	塩分排出率,%
うどん	4.3	1.3	70.4
そば	2.2	0.3	84.7
そうめん・ひやむぎ	3.8	0.6	84.7

出石そばの袋の記載とほぼ一致している。注意することは付け麺の場合つけ汁には1g余りの塩分が含まれること、蕎麦湯は飲まないことであろうか。

これまで蕎麦の食塩量がかかなり多いのではないかと心配していたが、これで心配はなくなったようで、大いにそばを食べようと思う。

おわり(2017.11.13)