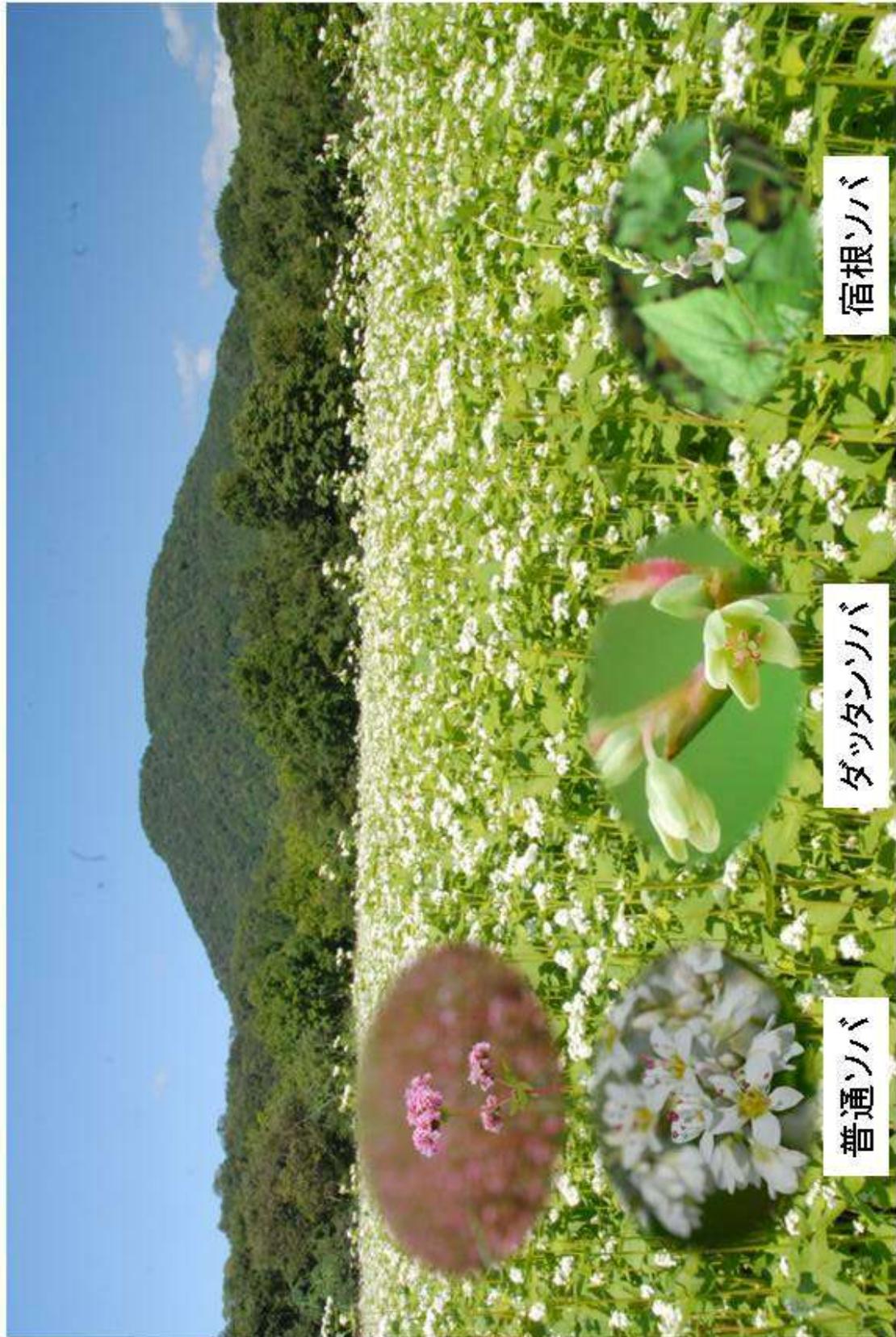


ソバの花の違い



ソノバのたね

普通ソノバの学名は *Fagopyrum esculentum* (ブナの実に似た小麦)



9月24日放送

血管が喜ぶ！ダッタンそば大研究

出演者

専門家：氏原暉男さん（信州大学名誉教授）、森清さん（そば屋店主）
ゲスト：長谷川初範さん、森川由加里さん

番組の内容

秋は、新そばの季節。今回はそばはそばでも、ちょっと変わった「ダッタンそば」を紹介しました。ダッタンそばは、普通のそばと比べてめんの色が黄色く、ポリフェノールの一種・ルチンが豊富。また、ほろ苦い味が特徴です。番組では、ダッタンそばの健康効果とおいしく味わう方法をご紹介しました。

●ダッタンそばとは…？

「ダッタン」は、漢字で書くと「韃靼(だつたん)」。モンゴル系の一部族「タール人」の中国語読みです。彼らが住んでいた地域で発見されたため、「ダッタンそば」と名付けられました。



ダッタンそばの起源は、中国南西部の貴州、四川、雲南あたりの山岳地帯と言われています。その後、アジアやヨーロッパの広い範囲に広がっていったと考えられています。
10年ほど前から日本でも栽培されるようになりました。

●北海道のダッタンそば

北海道・札幌のそば屋さんでは、ダッタンそば料理が人気メニュー。店の店主・森清さんが、ダッタンそばの健康効果にひかれ、おいしいダッタンそば作りの工夫をしてきたからです。森さんは、ダッタンそばの栽培から、製粉まですべてに気を配っています。

工夫のひとつ。収穫したそばの実の汚れを取り除く「磨き」という作業

を普通そばより念入りにしました。「磨き」は、仕上がりの風味を左右する大切な作業なのだそうです。

さらに、製粉した粉の配合にも気を配りました。そばの実は、外側から「外層粉」「中層粉」「中心粉」と3段階に分けて製粉されます。中心に行くほど苦みは少なくなりますが、ルチンの量も減ってしまいます。そこで、森さんは、外層粉と中層粉を3割。外層粉を7割にして調合しました。これが、苦みを抑えつつルチンの効果を保つ配合だったのです。

また、めんを打つ時のつなぎにもこだわりがあります。通常、つなぎには中力粉を使いますが、森さんが使うのは強力粉です。コシがあって、滑らかな仕上がりに仕上がるからだそうです。

森さんは、ダッタンそばのおいしさを追求するため、今も日々試行錯誤しています。

●ダッタンそばの健康効果

ダッタンそばには、普通そばの80倍以上のルチンが含まれています。



[クリックすると大きな画像を表示します](#)

ルチンには、毛細血管を強くしたり、血液をサラサラにする作用があります。

その結果、血圧を下げたり、脳卒中を予防することができるのです。

●ネパールのダッタンそば料理

ダッタンそばの主産地のひとつ、ネパールでは、日本とは違ったダッタンそば料理があります。ネパール料理店の玉置セティマヤさんに、おすすめの2品を教わりました。

パーパル・コ・ディロ

ソバ好きはボケににくい

大妻女子大学 第六食品学研究室 松本憲一

ソバは世界の医食同源

ソバは日本独自の食文化と思っている方がほとんどで、そばを食べるには、唯一日本だけであり、手打ソバはソバ料理の独特的技術と思っている方が、大勢いらっしゃると思います。しかし、ソバは世界各地で食べられています。

現在、日本人の通常食しているソバの約八〇パーセントは中国産で、とくに中国の内蒙古自治区より輸入されています。その内蒙古自治区では、ヘイロという道具による製麺法で、温かいそばが食べられています。また、ネリンタンと呼ばれる日本の手打そばそつくりの方法で食べられることもあります。朝鮮のピヨンヤン冷麺は、ソバを原料に作られています。さらに、イタリアの北部のある地方では、日本の手打そばそつくりのピツツオケリという麺が食べられています。

このようにそばは、麺に加工して食べられている以外に、ロシアなど、ヨーロッパ各国ではそば粥やクレドブとして、また、インド、ネパールなどではそば粉を水でねって薄焼きや厚焼きにしたロティ、チャバティと呼ばれるものなどが食べられています。

非常に健康的な食べ物としてどの国でも貴重にあつかわれています。また、ソバは粉だけを利用して食べられていると考えられていますが、ヨーロッパ、アジアなど特にベトナムでソバの葉からルチンをたくさん採って、医薬用として使われております。ソバには普通ソバのほかにタツタンソバというものが、ルチンを多く含んでいるのが特徴です。これは中国雲南省を中心としたブータンなどで栽培されており、食用以外に薬用食品、医療食品として重宝されています。ソバの特徴としては、茹でると黄色くなるソバです。

日本はソバ切りとして食されることが多いが、パンの中に入れたり、クレープ状にしたり、あるいは粒を使ったりと、世界にたくさんの料理があります。今後、このような料理を利用して、小麦粉の入った割り粉を使わずソバ粉一〇〇パーセントで作つたものが食べられれば栄養的にもつとすればらしくなると思われる所以、これからは粒を使ったソバ料理を考えなければいけないでしょう。

第七回の国際ソバシンポジウムが今年八月一日から一六日までカナダのマニトバ州ウイニペグ市で開催され、普通ソバ、ダツタンソバの薬理、食効などについて多くの研究報告がなされました。

ソバにもあつた話題の「ポリフェノール」

健康に関心のある方なら、今話題になつている「ポリフェノール」という言葉を聞いた方が多いと思います。ポリフェノールは自然界で植物に多く含まれ、植物が紫外線から自らの身を守るためにつくられた物質です。特に茶、ワイン、ココアなどに

脳内の脂質の酸化を抑える
学習能力を向上させる

糖尿病に対して予防作用がある
高脂血症に対して予防作用がある
免疫系を活性化させ強い体をつくる

ソバポリフェノールは、活性酸素をとり除く作用があります



活性酸素と病気



© 「ソバ好きがボケない理由」 メタモル出版 細川俊彦著

最近のことから、我々日本人がソバを食べて長生きするという言い伝えが裏付けられたといつても過言ではありません。特にソバには脳の老化を抑制し、学習効果を上げるといったことからも、今後さらに高齢化社会になる日本人にとって馴染みの深い食べ物になることでしょう。「ソバ好きはボケにくい」をキヤツチフレーズにもう一度ソバの食効について見直してはいかがでしょうか。

多く含まれているといわれ、タデ科に属するソバの実にもさまざまな種類のポリフェノールが含まれており、健康に良いことで食品だけではなく、医薬品分野にまで応用されつつあります。

「フレンチ・バラドックス」という言葉がありましたが、これはフランス人が脂肪の多い肉類などを好んで食べるのにも関わらず生活習慣病がそれほど多くないということです。その原因を調べてみると食事の際に赤ワインをたくさん飲んでいたということですが、統計的に明らかになったのです。すなわち赤ワインの中のポリフェノールがいろいろな病気を予防していたということなのです。このポリフェノール

の機能性については、各分野で報告されており、特にガン、アレルギー、感染症、高脂血症などに効果があるといわれています。

このように植物中のポリフェノールは、身体に良いことは漠然と知られていました。その効果の一一番に注目すべきことは、「抗酸化物質作用」があるということです。その抗酸化作用とは、例えば人間が年をとるということは、身体が酸化されて老化という現象が起きるからなのです。ところが、ポリフェノール(抗酸化物質)を含む食物を食べることによって身体の酸化が抑えられ、いろいろな病気を予防するということが明らかになってきました。

ソバは脳の老化を防止する

最近、札幌市にあるバイオテクノロジー関連企業の(株)アミノアップ化学では、ソバの中にふくまれるポリフェノールが脳の酸化を抑える効果があることを明らかにしました。ソバの中のポリフェノールは、現在PMP (Polyphenols Mixture of Plants) という

物質として市販されていますが、これはとりもなさずソバポリフェノールの脳への効果を期待するために開発された健康食品の一つです。実際にこのソバポリフェノールをネズミに二週間与えると脳中の脂質酸化が抑えられたこと、またネズミを迷路の中に入させて学習能力を調べたところ、ソバポリフェノールを摂取したネズミでは学習能力が向上したという実験結果が得られたのです。一方、人が摂取した時には、血液中の抗酸化活性(SOD)が上昇し過酸化脂質(LPO)が減少するといったことも確認されています。さらに二三名に対して記憶試験を行ったところ、単語を記憶する能力が約一〇パーセント上昇したということです(ソバ好きがボケない理由:メタモル出版)。

以上のことから、我々日本人がソバを食べて長生きするという言い伝えが裏付けられたといつても過言ではありません。特にソバには脳の老化を抑制し、学習効果を上げるといったことからも、今後さらに高齢化社会になる日本人にとって馴染みの深い食べ物になることでしょう。「ソバ好きはボケにくい」をキヤツチフレーズにもう一度ソバの食効について見直してはいかがでしょうか。



ダッタンソバ（苦ソバ）とは

松 本 憲 一

日本におけるソバの栽培は古く、縄文時代に栽培していたといわれている。江戸時代になると今のような立ちそば、ファーストフードの形態が出来上がった。このようにソバは昔から長寿食として親しまれており、今日では生活習慣病を予防する健康食としてテレビ、新聞、書籍などに取り上げられ、全国的なブームに乗ってソバ専門店、カルチャーセンターなどではソバの各種講習会が行われ、ヘルシーフードとして人気が高まっている。

現在、世界で栽培されているソバは、普通種とダッタン（韃靼）種の2種類である。普通種は単に普通ソバあるいは甘ソバと呼ばれ、日本を始め世界各地で栽培されている。一方、ダッタン種は特有の苦みを持っているためダッタンソバあるいは苦ソバと呼ばれ、中国の雲南省、四川省、チベット自治区、内モンゴル自治区、ネパールなどの山岳地帯で栽培されている。ダッタンソバの「ダッタン」とは、タールの漢字表記でモンゴル民族の一部族の名前で、現在是中国少数民族としては、新疆ウイグル自治区の烏魯木斎、伊寧、塔城などで生活している。その民族が貴重な栄養源としてソバを栽培し、食していたことに由来するといわれている。ソバが健康食として注目されるのは、穀類ではソバにしかないフラボノイドの一一種であるルチンが含まれており、特にダッタンソバには普通ソバの60～100倍含んでいる。ルチンは毛細血管強化、高血圧予防などに効果があることが知られている。中国医学会では動物・臨床実験の結果、高血圧、糖尿病、高コレステロール、胃腸病などの予防や治療に有効であることが報告されている。特に中国四川省涼山高原に生活している少数民族彝族は、高血圧や糖尿病の発生率が低く、健康で長寿であることから、四川省科学技術協会などの栄養機関が調査したところ、その一つの要因にそこで常食されているダッタンソバに効果があることを明らかにした。日本でも第5、6回国際ソバシンポジウム以来、大学・研究機関ではダッタンソバ特有の苦味やエグ味の緩和対策などの点を解決すれば機能性食品素材として食品原料に利用できるとして研究が行われている。

著者は1995年、1996年に雲南省北部山岳の板橋・会澤地区（2700～3000メートル）に住む彝族の村を訪ね、長寿で知られている彝族はどのようにダッタンソバを育て、どんな料理にして食べているか、どのように製粉しているかなどについて調査した。そこに住む彝族は、自然を利用した少数民族独自の方法で調理したチャオグーダ（おぼろめし）、チャオスー（糸切り麺）、フォアババ（焼きソバ）などの料理が残っていた。これらの料理の特徴としては、特別な道具や具材を使わず、短時間でしかも簡単に調理できるような工夫をしている。しかしその伝統的な調理方法はだんだんと姿を消しつつある。さらにダッタンソバは苦味があり食べれないと思われていたが、玄ソバの挽き方により苦味もことなることが明らかになった。一方、日本においてダッタンソバはほとんど食用とされていなかったが、ここ数年来、ダッタンソバの実を焙煎したダッタンソバ茶をはじめ半生麺および生麺の形態で製麺業界から販売されている。さらに製粉業界では、独自の製粉設備を使い、粉の挽き具合や配合、熱処理法、加工法などに工夫を凝らしてダッタンソバの苦味を和らげて製麺した乾麺が市販されている。その他にはソバ粒を入れたパン、ソバ饅頭、ソバムースなどが商品化されている。現在、著者は稻澤（株・イナサワ商店）らとダッタンソバの普及、商品化とともに、中国少数民族の食性などについて調査研究を進めている。

(大妻女子大学教授)

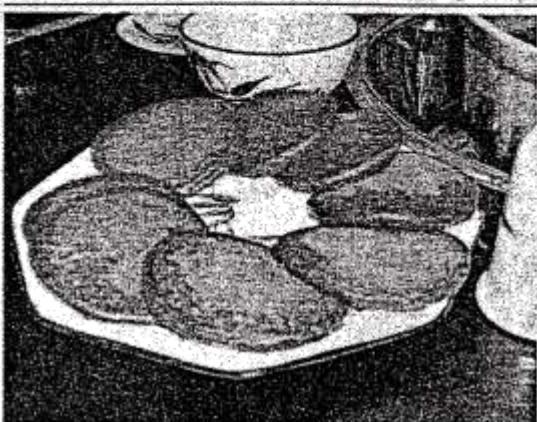


人気「ダツタンそば」ルーツ探る

製服着じゆく「おうな、ハルタ」ぐる
関心お西がいじる。裏面だルチの説
かた謹田日本歴史はるはる歴史があらたぬ
だ。やのルーツじゆく田國・輪國を
取ねじだ。

高血圧を防止
料理は多彩に

中国・雲南省
ベトナム人に接する
るが、海拔二千四百メートルにあって寒暖の差が大き
いバ生産の条件を満た
してゐる。省都・昆明の
雲南民族博物館の起居用
・通商銀は「中國」は中
十五の少数民族がいます
が、その内の十五が雲
南省。大切なが、タツ



彝族のそば料理の一つ。そば粉を使ったケーキ

アーヴィングの農園や、ソバの畠など、
ソバの葉の二つ三つを取って、それを
いため、焼けパンと一緒に、
多様なそば料理が並ぶ。
そば粉の味わいが苦しか
知らない身には難しかった。
考えてみればイタリア
のそばのバスター、ロシア
のカーシャ(カシラフ)、
ない世界には出でぬものでは
か半ロウソウに譲り、やがて
食べる回数は日本人と
同程度になり、先人の知
恵がいつしが忘れ去るのね
る胸を見た気がした。

がんといふことは癌の
バヒにいたが、ダッタソ
ソバの場合、がんや動脈
硬化の原因となる活性酸
素の働きを抑制したり、
高血圧防止役立つルチ
ン成分が階段が多いのが
特徴といふ。

品化され、最近はサンヘルス(横浜市)などがダッタソノバの若葉を使った青汁製品を出してい

新潟日報

轟轟の銃声、紅河を轟
轟轟たる叫び声で第三
回戦。闘争精神が旺盛
いふどりが日(晴氣)

セミナー開催がねり、日本で
や二十六の余地がありまへ

高血糖・高脂血症に効果あり！ ルソンが一般の蕎麦の100倍以上

「ダツタン蕎麦」を食す

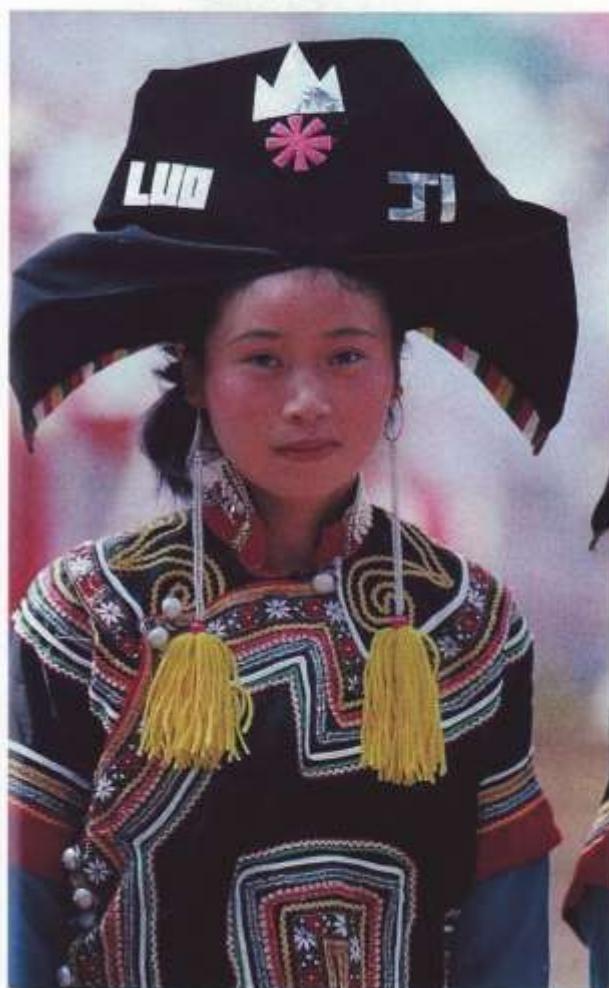
健康食として急激に注目されているダツタン蕎麦。主要生産地・雲南省で医食同源の知恵をさぐる。

ダツタン蕎麦を

常食するイ族には
生活習慣病がない



蕎麦はタデ科の一年草。ダツタン種の実は普通種より小さく丸い。その粉は黄色く、漢方薬のような味がする。



民族衣装をつけたイ族の女性。



蕎麦発祥の地・雲南省
は総面積の9割が山地。

世界中で栽培されている蕎麦の種類は、日本で一般的に食べられている普通蕎麦と、漢方薬のような味が特徴のダツタン蕎麦のふたつに分けられる。ダツタン蕎麦という呼称は、その学術名「ターダリクム」からきている。昔中国で「麌粗」と呼ばれた蒙古系一部族の意で、同部族が好んだ蕎麦だと思われていた。実際は広く中国やモンゴルなどで栽培されている。

いま、このダツタン蕎麦が優れた健康食品として最近急激に注目されているのだ。

「脚光をあびるようになったのはダツタン蕎麦のさまざまな薬効が



ダツタン蕎麦

蕎麦を挽くイ族の少女。シーソー状の板の中央に臼石を乗せて挽く。

あきらかになってきたためです。
中国南西部に住む少数民族のイ族
には高血圧や糖尿病などの生活習
慣病がほとんどなく、彼らが常食
するダツタン蕎麦に健康と長寿の
鍵があるとわかつてきたのです」

こう語るのは、ダツタン蕎麦の
日本有数の研究者である大妻女子
大学教授・松本憲一さんだ。
普通蕎麦とダツタン蕎麦の成分
上の違いは、蕎麦の代表的成分で
あるルチンの含有量に顕著だ。ダツ
タン蕎麦には、普通蕎麦の約百倍
ものルチンがふくまれている。

蕎麦研究の第一人者である独立
行政法人食品総合研究所・理事長
の鈴木建夫さんによれば、

「ルチンには毛細血管を強くして
内出血をふせぐ効果があり、北欧
では脳血管障害の予防薬としても
売られているほどです。ほかにも
血圧やコレステロール、血糖値を
さげる作用があります。ダツタン
蕎麦を食べた人は血液がサラサラ
になることもわかつており、普通
蕎麦以上の健康上の効果が期待さ
れています」とのこと。

中国では約八百年前の明の時代
から薬効が認められ、漢方薬として
使われてきたダツタン蕎麦。その
ダツタン蕎麦を常食するイ族
本場中国の長寿村の蕎麦作りをさ
ぐつてみた。



収穫した蕎麦の実は風にさらしてゴミを除く。



ダツタン蕎麦の段々畑。雲南省では年間約20万tを収穫。

主要产地は年の半分は雨の降らない過酷な高原地帯



11月～4月の乾期はほとんど雨が降らない。

米と普通蕎麦粉と ダツタン蕎麦の栄養価

成分項目	精白米	普通蕎麦粉	ダツタン蕎麦粉
エネルギー	356kcal	367kcal	371kcal
タンパク質	6.1g	10.0g	9.7g
脂質	0.9g	2.9g	2.8g
糖質	77.1g	69.5g	71.5g
灰分	0.4g	1.6g	1.4g
カルシウム	5mg	18.6mg	13.2mg
リン	94mg	269mg	241mg
鉄	0.8mg	2.5mg	5.1mg
ビタミンB ₁	0.08mg	0.43mg	0.55mg
ビタミンB ₂	0.02mg	0.10mg	0.08mg
食物繊維	0.5g	2.1g	2.2g
ルチン	0mg	14.5mg	1415mg

数値は100gあたり。五訂食品成分表2001、大妻女子大学教授・松本憲一さん提供の資料により作成

漢方薬の原料になる植物が数多く自生することから「漢方薬材の里」との異名をとる中国雲南省、総面積は約三十九万㎢で、日本とほぼ同じ大きさだ。

イ族は雲南省を中心に貴州省、四川省にまたがって暮らすチベット系民族である。人口は約六百五十万人。勤勉で礼儀正しく、独自の表音文字をもち、祭祀をつかさどるシャーマンとともに生きる。

前出の松本さんが訪れたイ族の村は標高二千二百㍍ほどで、高地ではダツタン蕎麦、低地では普通蕎麦と、両種を栽培している。

「山をのぼっていくにつれて普通蕎麦の白い花煙にダツタン蕎麦の淡緑色の花がまざりはじめ、標高二千五百㍍以上ではダツタン蕎麦の煙だけになります」(松本さん)

イ族の村では、ダツタン蕎麦はさまざまな方法で調理されている。かけ蕎麦のような料理もあるが、年の半分は雨が降らず、水がとても貴重。そのため、ふだんはパンケーキなどの水をあまり使わない調理が中心だ。また白米もなかなか手に入らない貴重な食材であるため、ハレの日には蕎麦粉を米のかたちに整えて白米に混ぜた料理もつくられる。とにかくダツタン蕎麦は、イ族にとって、三度の食事にかかせない主食なのだ。

漢方薬の原料になる植物が数多く自生することから「漢方薬材の里」との異名をとる中国雲南省、総面積は約三十九万㎢で、日本とほぼ同じ大きさだ。

イ族は雲南省を中心に貴州省、四川省にまたがって暮らすチベット系民族である。人口は約六百五十万人。勤勉で礼儀正しく、独自の表音文字をもち、祭祀をつかさどるシャーマンとともに生きる。

前出の松本さんが訪れたイ族の村は標高二千二百㍍ほどで、高地ではダツタン蕎麦、低地では普通蕎麦と、両種を栽培している。

「山をのぼっていくにつれて普通蕎麦の白い花煙にダツタン蕎麦の淡緑色の花がまざりはじめ、標高二千五百㍍以上ではダツタン蕎麦の煙だけになります」(松本さん)

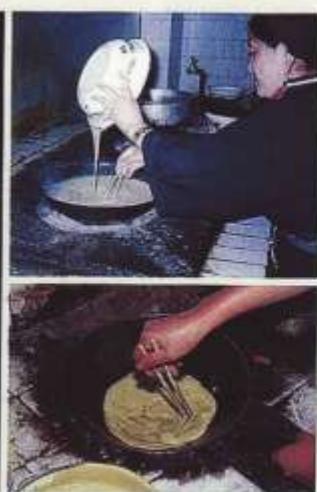
イ族の村では、ダツタン蕎麦はさまざまな方法で調理されている。かけ蕎麦のような料理もあるが、年の半分は雨が降らず、水がとても貴重。そのため、ふだんはパンケーキなどの水をあまり使わない調理が中心だ。また白米もなかなか手に入らない貴重な食材であるため、ハレの日には蕎麦粉を米のかたちに整えて白米に混ぜた料理もつくられる。とにかくダツタン蕎麦は、イ族にとって、三度の食事にかかせない主食なのだ。

パンケーキが常食。 ハレの日は白米に似せて 混ぜ込んで食す



パンケーキ

基本的には蕎麦粉と水だけで作るが牛乳やハチミツを加えることも。

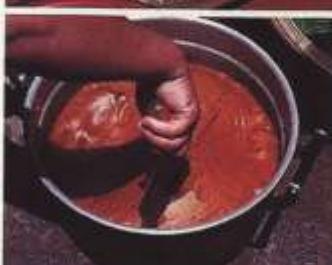


パンケーキはもっとも一般的な調理法。底の丸い中華鍋でもむらなく焼けるよう着地生地を均等にのばす。



おぼろめし

水で練った蕎麦玉をザルで形を整えて蒸す、ハレの日の特別な料理。



蒸しぱーク

水で溶いた蕎麦粉に砂糖、炭酸ソーダ、ミョウバンを加えて蒸す。



葉の炒めもの

湯がいた蕎麦の葉を油で炒め、塩・砂糖・唐辛子などで味つける。

糸切り麺

冬の保存食として作る乾麺。蕎麦がきを固めて弓の弦で細く切る。



「でも最近は苦みをとりのぞいた蕎麦粉も市販されています。イ族の人たちは苦みの少ない実の内餌だけを粉にしたり、油で調理して苦みをおさえる工夫をこらしています」(松本さん)

ダッタン蕎麦の研究が本格的にはじまったのは一九九〇年ころから。体重をへらす作用や降血脂・降血圧作用、歯周病の治療効果、メラニン色素の生成をおさえる効果などがあることが分かつてきたり。現在もいろいろな分野で研究がすすめられている。ダッタン蕎麦の医食同源の秘密があきらかになる日がまちどおしい。

取材・文=葉山慶、写真=C.P.C.、夏梅隆夫、福澤敏行、松本恵一

白米と栄養をくらべると、右上表のようになる。ビタミンやミネラル、食物纖維などは蕎麦のほうが豊富にふくまれている。「麺食のすすめ」(柴田書店刊)で前出の鈴木さんとともに監修をつとめた菅理栄養士の竹内富貴子さんはいう。「蕎麦には質のよいタンパク質がふくまれています。大豆は“烟の肉”といわれ、良質なタンパク源ですが、蕎麦は主食として量をしっかり摂れるので、食物性タンパク源として、より有効です」

優れた健康食型でありながら、ダッタン蕎麦が日本ではあまりなじみがなかつたのは、特有の苦みがあるため。

オバナ 2004.9
No.40

普通そばの約100倍！ ダッタンそばが生活習慣病を防ぐ

松本憲一

○監修 松岡真理 ○教材文 矢島聖沙美 ○イラスト

健康を気遣う人ならば、誰もが耳にしたことのある「血液サラサラ」。その効果が期待できると、今、中高年の間で「ダッタンそば」が話題だ。淡黄緑色の花をつけるそばの一種で、実際に含まれる

「ルチン」という成分が血流を改善するという。その含有量は普通そばの約100倍。この成分を手軽に摂取できること、「ダッタンそば茶」が注目されている！

ダッタンそばに多く含まれる「ルチン」の 血液サラサラ効果で生活習慣病をブロック

- 抗酸化力 慢性コレステロール（LDL）の血管壁付着を防いで血流を改善
- 血圧上昇を抑制 血管を取締させ血流を悪くする物質を抑え血圧上昇を防ぐ。高血圧予防
- 毛細血管の強化 血管を丈夫にしてしなやかにする。動脈硬化や脳卒中を予防

まつもと のりかず 大妻女子大学教授(食品学)農学博士。
「そば」の栄養成分と機能、およびその利用開発について研究。

健康への関心が高まる昨今、最も注目される健康効果が血液サラサラ。そんな風潮の中、中高年を中心の人気を集めているのが「ダッタンそば」だ。血液サラサラ成分「ルチン」が豊富に含まれているからだといふ。

ダッタンそばについて研究・調査している大妻女子大学の松本憲一教授によると、「ダッタンそば」は中国雲南省や四川省などの標高2000m以上の山岳地帯が主な原産地で、ネバールなどのヒマラヤ山系でも栽培されている品種。世界で食用として栽培されているそばには、普通種とダッタン種の2種類があるが、日本で一般に食べられているのは「甘そば」とよばれる普通種。これに対しても「ダッタン種は独特のほのかな苦味があるため」「苦そば」とよばれている」という。

ダッタンは学術名「ファゴビルム・タータリウム」から名づけられ、モンゴル系の一部族「タタール」が語源。淡黄緑色の花をつけ、収穫される実は小粒で小麦の種実に似てお

り、黒や灰、茶色などが特徴である。「ダッタンそばには、そば共通のボリフェノールの一種であるルチンが豊富に含まれているといわれ、当研究室で分析したところ、ルチン含有量は、普通そばで100gあたり約14.5mgだったのに対して、ダッタンそばでは約14.15mgも含まれていました」(松本教授)

同様、そば特有のボリフェノールが紫外線によるダメージから身を守るために作られる。緑茶のカテキンもとともにボリフェノールは、植物ルチン。ダッタンそばは日照量の多い高地が原産地のため、紫外線から身を守る手段としてルチンを多く含むというわけだ。

ルチンは、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防に効きめが高いほか、毛細血管を柔軟にして血流を改善結果、血液をサラサラにする働きがあるといわれている。

「ダッタンそばを常食にしている中國雲南省の彝族の村を訪ねて調べたところ、高血圧や糖尿病などの人が

ほとんどなく、事実、長寿者が多かつた」(松本教授)
彝族のように常青とまではいかないまでも、日常生活でどのくらい摂れば健康効果が期待できるのか。

「一日30~50mgのルチンを目安に摂りましょう。欧米では脳梗塞の予防にルチンを薬として利用することも多い。毎日そばを食べるのは大変ですが、そば茶のような飲料から摂取すれば非常に手軽です」(松本教授)

また、ルチンの効果はビタミンCと一緒に摂ると大きくなることから、ゴーヤーなどの緑黄色野菜やフルーツを組み合わせるのもいいという。最近では、ルチンをたっぷり含んだダッタンそばの乾燥やベットボトル入りダッタンそば茶などが、スーパーやコンビニエンスストアで簡単に手に入る。毎日の規則正しい食生活はもちろんのこと、生活習慣病を防ぐひとつの手段として、ルチンの含有量の多い加工品をうまく利用するのもよさそうだ。ただし、そばアレルギーの人は避けたほうが賢明だ。

