

******* そばは高血圧に効く *******

そばは穀類の中で唯一「ルチン」という成分を含んでいます。ルチンとはビタミン P の一種で、弾力を失い細くなった毛細血管を強化し、血液の流れをスムーズにするので、血圧を下げる効果があります。

ルチンは1日に 30mg 摂取するとよいとされています。そば1食分(約 100g)には 100mg のルチンが含まれているので1日にそばを1食食べると十分これを満たします。なお、そばは水溶性なのでゆで汁もそば湯として飲むとよいでしょう。


