

神戸学院大学 栄養学部 助教授

池田 清和
IKEDA KIYOKAZU

およそ3000年にも渡る蕎麦の歴史。日本でもポピュラーな食材として、主に挽いた粉を麺にする食べ方で親しまれています。「盛り」「蒸籠」「田舎そば」などなど、歴史の古さだけあってさまざまなアレンジが考え出され、江戸時代には昼間から蕎麦をたべて日本酒を嗜むのが

ルチン、韃靼、花ことば。



きびしい気候にもよく育ち、わずか70日ほどで収穫可能。アジアだけでなくヨーロッパやロシアなど世界の各地で栽培されてきた蕎麦の歴史は、紀元前10000年頃にまで遡ることができます。その頃の日本といえば、縄文時代が幕を降ろし、ようやく弥生時代が始まりを迎えた頃。弥生時代の始まりは稻作の始まりと同時期と言われていますから、蕎麦は米と同じく数々の時代を人と共に生きてきたわけです。

「蕎麦」。十割二八、引つ越しそばに年越しそば。蕎麦は人々の暮らしの中にしっかりと根付いています。その実は黒く、わずか数ミリの大きさしかありません。しかしの中には、人類とともに歩んだ長い歴史と、健康への秘訣がたくさん詰まっています。



中でも、中国南部、雲南省の山岳地帯を発祥とする「韃靼蕎麦」は、一般によく食べられている普通種」と比較して、このルチンをおよそ100倍もの量を含有しています。韃靼蕎麦を主食とする雲南省「彝族」の人々は、疾病が少なく、生活習慣病にいたつてはほとんど皆無であるとまで言われています。その影で韃靼蕎麦がめざましい効果を発揮していましたことは想像に難くありません。

神戸学院大学

[法学部] 法律学科・国際関係法学科 [経済学部] 経済学科・国際経済学科 [経営学部] 経営学科
[人文学部] 人間文化学科・人間行動学科・人間心理学科 [栄養学部] 栄養学科 [薬学部] 薬学科・生物薬学科
[大学院] 法学研究科・経済学研究科・人間文化学研究科・栄養学研究科・薬学研究科・食品薬品総合科学研究科 [法科大学院]
[総合リハビリテーション学部] 医療リハビリテーション学科・社会リハビリテーション学科 (2005年4月開設 設置認可申請中)

〒651-2180 神戸市西区伊川谷町有瀬518 TEL. 078-974-1551代
URL <http://www.kobegakuin.ac.jp>



からだに
こころに
まことに
社会に
リハビリ・テーションを。

2005年4月
開設
(設置認可申請中)

総合リハビリテーション学部

医療リハビリテーション学科
• 理学療法学専攻 • 作業療法学専攻
社会リハビリテーション学科