

ブームになりつつある

韃靼そば茶の正しい選び方

この世の中、どこの業界でも健康ブームである。町のおそばやさんに行けばおそば屋さんの組合の作ったポスターにデカデカと「おそばを食べる人は長生きだ、それはおそばの中にはルチンが多いからだ」と書かれているので、『おそば』『ルチン』『長生き』という3点セットで記憶されてる方も多いことでしょう。

古くから食べられていた「そば」

そばの起源は約1300年前といわれています。最初は、中国・ヒマラヤ・ネパール・ブータンあたりにあったようで、そばの種類は大まかに分けて「甘そば」と「苦



そば」の2つ。「甘そば」は日本国内で栽培されているおなじみのおそば。一方の、「苦そば」は中央アジア高原に起源を發し、中国内モンゴル自治区、チベット自治区、雲南省、四川省などの山岳地帯で栽培されている薬用のそばです。「薬用そば」と言っても、昔から食べられてきた「ダツタンそば」は単なる食糧としての位置付けであり、薬用として用いられたわけでは無いようです。

これは聞いた話ですが中国の四川省や雲南省の高原に住むイ族と呼ばれる人達はこの「ダツタンそば」を主食にしているおかげで、90歳から100歳の老人であってもすこぶる元気。病氣ひとつせず過酷な環境の中で「健康で長生き」なのだといえます。

そばは優れた食品 中でも「ダツタンそば」はルチンの宝庫

もともとそばは栄養バランスと消化能力に優れた食品として知られています。また、穀類の中では良質なタンパク質が質量ともに多く優等生、ビタミン、ミネラルも豊富です。特筆すべきは、ルチンの存在、ルチンは今から30年ほど前に発見された水溶性のフラボノイドで配糖体の一種、当初はビタミンPと呼ばれていました。天然に広く分布し、イチジクやタバコ、アオギリの葉に含まれ、中でもそばの中に多く含まれています。しかし、そのルチンは普通に栽培されるそばの種実の中には意外と少なく、かえって茎や葉の部分により多く存在する皮肉な物質。だから、おそばを食べただけでは、それほど摂取されるものではありません。

しかし、薬用にも用いられる「苦そば」、つまり「ダツタンそば」は食用とされる種実の部分にルチンが凝集され

ています。それゆえ「ダツタンそば」はルチンを摂取するには大変に有効なおそばと言ってよいでしょう。蛇足ながらそばの栄養分にはルチンだけでなく、ビタミンB₁、B₂。肝臓に脂肪が溜まるのを防ぐコリン。疲労回復のパントテン酸。畑のお肉といわれるマメと同じく質の高いタンパク質。多くのミネラルが含まれています。また、普通のそばに比べて10倍といわれる植物性食物繊維も注目に値します。

ルチンの効果・効能を 調べてみると・・・・・・・・

高血圧患者に与えられるヘスペリジンという薬があります。これは毛細血管の脆弱性を回復させる薬ですが、ルチンはこのヘスペリジンと化学構造が相似しています。化学構造が似ているということは、同じような作用を持つということで、高血圧患者に試用した



聖路加ガーデン1Fにある『玄海』の「だつたんラーメン」。「ゴマだれ」と「そばつゆ」でいただく「つけ麺」です。

ところ、何とヘスペリジンの10倍という作用があることがわかりました。現在ルチンは血管補強剤、毛細管性止血剤として用いられ高血圧、脳溢血、血圧異常高進、狭心症、心悸高進、動脈硬化症、慢性胃腸出血、腎臓浮腫、紫斑病、糖尿病など広く用いられています。薬用量は1回20～50mg、1日50～150mg程度です。

ルチンの生活習慣病の予防効果としては、糖尿病、高血圧症、動脈硬化、高脂血症などに対して認められています。また、このルチンはダツタンそばには普通のそばの100倍も含まれているということで、より一層の効果が期待できます。

さて、イ族の皆さんのように、ルチンが健康に良いからといって、毎日、主食を「ダツタンそば」にするわけにもいかないのが現代日本の家庭事情。いや、むしろイ族の皆さんも「ダツタンそば」以外に主食になり得る米や麦、トウモロコシなどの穀物があれば「苦そば」である「ダツタンそば」を食べ続けてはいないことでしょう。

『韃靼健康そば茶』でおいしく手軽にルチンを摂ろう

そこで、おそばとして食べる以外で薬用量のルチンを毎日摂る方法はとなると「お茶にして飲む」ことが考えられ

ます。ダツタンそばをお茶にした『韃靼健康そば茶』なら、タンニンやカフェインなどの刺激性の成分がほとんどなく、小さなお子さんからおじいさん、おばあさんまでどなたでも手軽に飲むことができます。お茶の入れ方は大さじ1杯6gをきゅうすに入れ300mlの熱湯を注ぎ、お茶碗2杯で約72mgのルチンが摂れる計算です。とは言え、お茶ですから茶湯の中には40mg程度のルチンが、茶殻の中には30mg程度のル



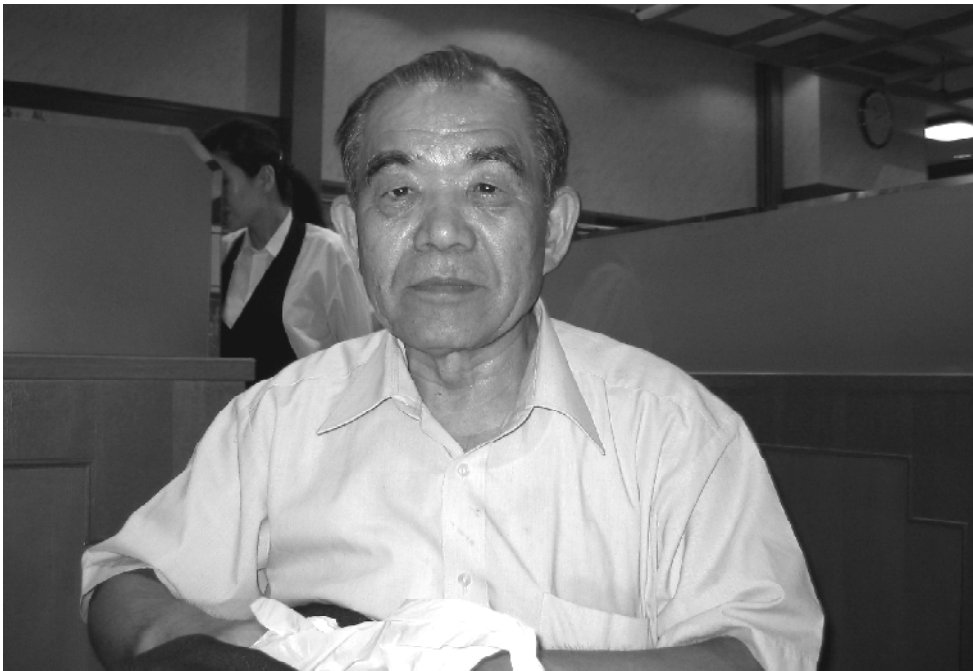
近くで買った『韃靼健康そば茶』たち。

チンが残るものと推測できます。ここが大事なところですがルチンを薬と考えた場合、ちゃんと薬用量を摂らないと薬効が現われないわけです。そこでワイズとしては『韃靼健康そば茶』を1日2杯だけでなく3杯、4杯と飲んで欲しいと思います。ルチンはたくさん摂りすぎても副作用にあたるものはありませんので安心してお飲み下さい。

韃靼そば茶を選ぶ時に大事な「栄養表示」の有無

写真にもあるように韃靼そば茶は既に10数社から発売されています。ここでは5社分のパッケージを写真掲載しましたが現在販売されている『韃靼そば茶』10数社の中で、お茶100g中のルチンの量を表示しているのは有

限会社ダッタンの「ダッタン健康そば茶」と伊那食品工業の「韃靼そば茶」の2社のみです。他の「伊藤園」「日穀製粉」「国太郎」「山本漢方製薬」「OSK フランチャイズ小谷穀粉」「マンナンフーズ」「長命庵」「蕎麦本舗吉粹」「黒姫和漢薬研究所」「イナサワ商店」は、いずれもそば茶100g中の栄養表示として不完全、または表示がありません。最も信頼性の高いのが有限会社ダッタンで、財団法人日本食品分析センター調べの栄養表示を記載しているからです。次に伊那食品ですが栄養表示は自社調べの数値を記載。国太郎は韃靼そば茶ではなく韃靼そばの数値を「ルチン750mg」とわざわざ記載しているので非常に紛らわしい。イナサワ商店の商品には栄養表示がなくパンフレットに韃靼そばの数値を記載している



最近ではダッタンに魅せられて……。

(有)ダッタンの取締役会長。

「これからダッタンそばの実をローストして来るんです…」

知る人ぞ知る、市井の発明家中村強さん。三年前にダッタンラーメンを作って、ダッタンブームに火を点けた人。

というものでした。

ワイズ編集部に大変興味深い『事実』がFAXで送られてきました。

私の友人で大先輩のBさんから、Bさんの友人の元サントリーで大活躍なさったM氏の健康状態についてのニュースでした。

このニュースには伏線があるので少しお話しておきますと、私が今年4月3日にBさんにお会いした時「富士山の天然水の内容成分にバナジウムというのがあり、このバナジウムは比較的最近になって発見、注目されている元素であり、この

バナジウムが糖尿病患者にとってインシュリンのかわりに作用するそうですヨ。」という内容の話をしました。実際アメリカではバナジウムの錠剤もできていて、糖尿病の患者が利用しています。Bさんは私に「バナジウムがおもしろいので、調べてみてください。」とお願いされていたことを覚えていてくださって、M氏のケースをFAXで送ってきて下さったというわけ。

それで……、実はM氏は糖尿を患っていたそうです。そのM氏が健康のため『ダットン健康そば茶』を飲み始め、今年4月から『ダットン健康そば茶』プラス

M氏のダットンそば茶（ルチン）飲用後の血糖値の推移

平成15年4月～16年6月

年度	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
血糖値				196	170	179	150	177	165		157	142
HbA1c				8.9	7.9	8.9	6.8	8.7	8.5	8.3	8.2	8.4
年度	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
血糖値	196	145	135	116	110	84						
HbA1c	8.6	6.4	6.3	6.5	6.4	5.8						

(正常値の範囲 血糖値は 70～110、HbA1cは 4.3～5.8)

コメント

- 平成16年4月から、アサヒの「富士山バナジウム天然水」と併用して飲用する。

富士山の一部から湧き出ている地下水がバナジウムという糖尿に大変効果があるミネラルが入っているという話はよく聞き、地元で2Lで1300円ほどで発売されていた。アサヒビールはこれを地下150mから汲み出し、今年の春に商品化した。大手スーパーの店頭には190円台でディスカウントセールされている。

- 上記の検査は、港区六本木の「心臓血管研究所附属病院」での値。この病院で「心筋梗塞」で入院したため、毎月1回検査に通っている。

- 6月の数値は、血糖値84は人生に記憶にない大変驚くべく数値。5.8も30年前の数値。

そこで、ワイズ編集部から糖尿病を患っている読者の方に提案ですが、M氏と同じように、「バナジウム水とダットン健康そば茶」の組合せで血糖値、HbA1cを改善してみませんか。

FAX 03-3820-8818

で24時間ご返事をお待ちしております。(編集部)