



栄養科だより

R1.7月発行
No.53

最近暑くなってきて、夏らしさを感じられるようになってきましたね。夏バテをして食欲がわかない人もいるのではないのでしょうか？

そんなときは、つるりと食べやすい麺を食べましょう！今回は「そうめん」について特集します。

〇そうめんの歴史

そうめんの歴史は長く、最初に誕生したのは奈良時代、中国から伝わった「索餅」という名前でした。「索餅」とは、白玉粉をこねて、細くのばして縄のようにねじりあわせたお菓子の一種です。

このころのそうめんは、形、食べる場面はそれぞれ違いましたが、変わらないのはおもてなし料理としての性質です。そうめんは特別な日の食卓に並ぶ料理でした。

1750年頃の江戸時代からそうめん作りが盛んになり、このころからそうめんが庶民の口に入るようにもなりました。



〇7月7日にはなぜそうめんを食べる？

理由はいくつかあり、古代中国で「七夕の日に索餅を食べることで病気を祓う」のだそうで、その習慣が日本でそうめんを食べることに繋がっているということ。また、平安期には、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」といわれ、7月7日に宮中でそうめんを食べていた習慣が一般に普及したことが、その由来とも言われます。どちらにも共通することは病気にかからないための風習だということですね。また、全国乾麺協同組合連合会では、7月7日七夕を「そうめんの日」と昭和57年から決めています。

〇そうめんとひやむぎの違い

そうめん



ひやむぎ



うどん



JAS 規格 1.3mm 未満
手延べ 1.7mm 未満

1.3mm 以上、1.7mm 未満
1.7mm 未満

1.7mm 以上
1.7mm 以上

JAS 規格は、近代において製麺機の発達によってそれぞれの太さが曖昧になったために定められました。また、手延べそうめんに関しては他とは違い食物油を引き延ばすという違いがあります。



麺類は暑いこれからの季節に食べやすいですが、塩分過剰になりやすいので汁は残すようにしましょう！また、麺だけだと栄養が偏ってしまうので、+で野菜などのおかずを食べてバランスよくしましょう！

