

そばの機能性コラム

そばの栄養と現代社会の課題

米、小麦、そばなどの穀類は糖質の供給源として優れていますが、とりすぎは肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。現代社会で生活する私たちにとっては、食後の血糖値の急上昇をおさえる、上昇しても短時間にとどめることが生活習慣病の対策の一つになります。そばは、白ごはんやうどんと比較して食後の血糖値の上昇が緩やかであると言われていますが、甘くておいしいそばつゆにも糖質があるため、残念ながらそばの方がよいとは一概には言えません。しかし、吸収された糖質や脂質がからだのなかでエネルギーに効率よく変換されれば、肥満や生活習慣病のリスクの軽減につながるでしょう。ここで活躍するのが水溶性ビタミンのビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、パントテン酸で、米や小麦よりもそばに多く含まれているため、そばを食べる利点がここにはあります。



水溶性ビタミンは水溶性という言葉のとおり水に溶けやすく、そばをゆでたときにはゆで汁に多くが溶けだしてしまいます。そのため、そば湯を飲むことはそばからでてしまったビタミンを無駄なくいただくという意味もあるのです。そば湯をいただく食文化はそのおいしさだけでなく、先人の健康面での体感や経験からも支持されてきたのかもしれない。

そばの食文化と健康面での特長

～京都府立大学 和食文化学科 和食科学研究室教授 中村考志～

そばの薬味の健康面での特長



そばをおいしく食べるには薬味がかかせません。きざみねぎや大根おろしがよくありますが、健康面にも利点があります。

九条ねぎには冬になると、とろみのある「ねぎあん」が入ります。ねぎあんは日本人の普段の食生活では不足しがちで、健康な食生活をおくるためには摂取量を増やすとよい水溶性食物繊維を含み、便通改善をはじめ腸内環境をととのえたり、血中コレステロール値を下げてくれるはたらきもします。

聖護院だいこんは、煮炊きする調理が多いのですが、大根おろしにすると健康面でもメリットのあるMTBITCという辛み成分をとることができます。MTBITCには発がん予防効果があることが動物実験で報告されており、聖護院だいこんをおろすと青首だいこんの2倍のMTBITCが生まれることもわかっています。大根を皮ごとおろすとより多くのMTBITCが生まれてきますので、辛みがお好きな方には、大根をよく洗ってから皮付きのままおろす食べ方もおすすめです。

京都丹波でもよく作られている九条ねぎや聖護院だいこんを薬味に使って、先人から受け継がれてきた食文化を感じながら、そばを食生活改善の知恵のひとつとして活かしてみたいかがでしょうか。



京都丹波 / そばの里店舗マップ

亀岡市

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1 洋菓子館 ベルジェノア | 5 農事組合法人 犬甘野営農組合 |
| 2 コケットグリム | 犬甘野風土館 季楽 |
| 3 パティスリーペルル | 6 天然酵母パン グリム |
| 4 KAMEOKA FOOD kitchen | |



京丹波町

- 13 民宿 ほその
- 14 咲家つる丸
- 15 一般財団法人 京丹波農業公社
- 16 山下秀製菓
- 17 道の駅 瑞穂の里 さらびき
- 18 道の駅 京丹波 味夢の里
- 19 ウェルカム上野 もとしろ

南丹市

- 7 京都祇園 フリアン
- 8 ちしゃの木庵
- 9 お土産処 かやの里
- 10 お食事処 きたむら
- 11 美山ふるさと株式会社 ふらっと美山
- 12 京都るり溪温泉 for REST RESORT

京都丹波

そばの里

マップ

map



おうちでも
そばをどうぞ！

そば粉レシピ

(そば粉は 9・10・11・15 でも販売しています)



- 材料(2人分)
- ・そば粉 30g
 - ・水 120g
 - ・砂糖 60g
 - ・そば粉(煎りそば粉用) 20～30g

- 栄養価(1人分)
- ※煎りそば粉は含んでいません
 - エネルギー：168kcal
 - たんぱく質：1.5g
 - 食物繊維：0.6g



ねりそば(そばもち)

作り方

- ① 鍋にそば粉、水、砂糖を入れてよく合わせ、全体に混ざれば火にかける。
※少々塊があっても良いです。
- ② ①を焦がさないように木しゃもじで混ぜる。
- ③ ②が固まってきたらしっかりと混ぜて練る。
- ④ ③を適度に練ったらバット等にあげて冷ます。
- ⑤ 別の鍋でそば粉を少し焦がすように煎って「煎りそば粉」を作っておく。
- ⑥ ④を適度に切り分け、⑤をまぶして仕上げる。

- 加える水の加減で、くず餅やわらび餅のような弾力とは一味ちがうそば粉ならではの食感が得られます。
- 冷やしても温かいままでもどちらも美味しくお召し上がりいただけます。
- 煎りそば粉も風味がよく、きな粉と同様に様々なスイーツとの相性もお試しください。

動画はコチラ⇒



(大和学園 地域健康栄養支援センター)



森の京都

お問い合わせ先

京都府南丹広域振興局 農林商工部 農商工連携・推進課

〒621-0851 京都府亀岡市荒塚町1丁目4番1号 TEL 0771-22-0371 FAX 0771-21-0118
E-mail: n-n-noushoko@pref.kyoto.lg.jp

(一社) 森の京都地域振興社 (森の京都DMO)

〒621-0804 京都府亀岡市追分町谷筋25-30 TEL 0771-22-9800
E-mail: info@morinokyoto.jp



令和7年3月発行

1 洋菓子館 ベルジェノア
 ようかしかん ベるじえのあ
 亀岡市東つつじヶ丘曙台
 ☎0771-22-5553
P 有 **休** 水
🕒 9:00～20:00



夢あるお菓子の世界を創造し、「おいしい!」、「たのしい!」、「うれしい!」の波紋を皆様にふりまく、そんなお店で在りたいと、日々努力しております。是非、手作りで自然志向のふんわり優しい、ベルジェノアの洋菓子を御堪能下さいませ。

2 コケットグリム
 こけつとぐりむ
 亀岡市篠町篠空毘林15-5
 ☎0771-55-9996
P 有 **休** 水・木
🕒 8:00～17:00



お客様のオーダーが入ってから鉄板でパンや食材を調理し、あつあつサンドを販売するお店です。他にもハード系パンや菓子パン、サンドイッチ等を多数用意してお待ちしています。天然酵母パングリムの支店で、国道9号線沿い「たわわ朝霧さん」の東隣。

3 パティスリーペルル
 ぱていすりーべるる
 亀岡市篠町篠下西山13の151
 ☎0771-20-1977
P 有 **休** 日・月 不定休
🕒 10:00～18:00



親しみやすいお菓子から伝統菓子まで並ぶ小さな小さなフランス菓子店。地域の体に優しい食材を使い、菓子それぞれの個性やおいしさ、素材の良さを大切にしています。扉を開けるとお菓子の香りに包まれます。

4 KAMEOKA FOOD kitchen
 かめおかふーどきっちん
 亀岡市追分町谷筋25-33 2F
 ☎0771-58-9138
P 無 **休** 水
🕒 18:00～0:00



亀岡で作った野菜の美味しさを多くの方に知ってもらいたい。そんな想いで営業しております。自ら作った野菜をおつまみにお酒と共に心も身体もリフレッシュして下さい。

5 農事組合法人 犬甘野営農組合 犬甘野風土館 季楽
 のうじくみあいほうしん いぬかんのえいのうくみあい いぬかんのふうどかん きら
 亀岡市西別院町犬甘野樋ノ口1-2
 ☎0771-27-2300
P 有 **休** 木
🕒 9:00～17:00 (飲食10:00～16:00)



西別院町犬甘野地域は標高400メートルという高地で空気は澄み水がきれいで昼夜の温度差があるため野菜・米・そばの栽培に適しています。ここで採れる農作物はとても甘く美味しいです。

6 天然酵母パン グリム
 てんねんこうぼはん ぐりむ
 亀岡市南つつじヶ丘大葉台2丁目15-8
 ☎0771-25-3826
P 無 **休** 水・木
🕒 9:00～14:00



当店は1986年オープン以来、無添加、天然酵母、国産素材にこだわったお店です。パンの素材は「粉」「種」「水」が基本です。「減農薬国産小麦」「天然酵母」「亀岡の美味しい水」に魅せられ、おかげさまで開業37年が過ぎました。大量生産はせず、品質にこだわった品揃えに精進してまいります。

京都丹波 そばの里

亀岡市、南丹市、京丹波町からなる京都丹波。京都丹波高原国定公園をはじめとする豊かな森に囲まれ、日本の原風景ともいえる里山の暮らし、文化が今も息づいています。お米、京野菜、畜産物など食材の宝庫で、古くから京の食文化を支えてきました。昼夜の寒暖差や、秋から冬にかけての濃霧など、特有の自然環境が高品質な食材を育むともいわれています。近年はそば栽培も盛んで、京都府産そばの約半分を占める「そばの里」となっています。とはいえ全国的に見ると小さな産地なので、どこでも食べられるものではありません。ぜひ京都丹波に足をお運びいただき、麺やお菓子など様々なそば食を現地で味わってみてください。※地元産そば商品の提供は、期間限定の場合もあります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

●凡例…☎電話番号 **P** 駐車場 **休** 定休日 **🕒** 営業時間

7 京都祇園 フリアン
 きょうとぎおん ふりあん
 南丹市園部町曾我谷縄手15-3
 ☎090-1242-4011 道の駅京都新光悦村内
P 有 **休** 月
 (月が祝は営業、火が休)
🕒 9:00～17:00



チーズケーキの店として、全国食べたいランキング7位に選ばれました(クラシカルチーズケーキ)。その他いろいろなお菓子ケーキを販売しています。地元の食材を使ったランチもしています。

8 ちしゃの木庵
 ちしゃのきあん
 南丹市美山町芦生坂尻3
 ☎0771-77-0266
P 有
休 11月24日～4月23日頃は冬休み
🕒 電話予約時に確認



地元産・自家製粉したそばを店主の指導で手打ちし、そのそばを食べるコースを提供します。芦生の自然の中でのんびり過ぎていく時間が心地良く、店のデッキから望む景色に心が癒されます。地元産の「どぶろく」も自慢。完全予約制です(電話での問い合わせをお忘れなく)。

9 お土産処 かやの里
 おみやげどころ かやのさと
 南丹市美山町北揚石21-1
 ☎0771-77-0660
P 有 **休** 年末年始のみ
🕒 9:00～17:00



かやぶき集落で育まれた農作物を加工したお土産物を取り扱っています。自然豊かな産品をお買い求め下さい。

10 お食事処 きたむら
 おしよくじどころ きたむら
 南丹市美山町北揚石19-1
 ☎0771-77-0146
P 有 **休** 水
🕒 10:00～15:00



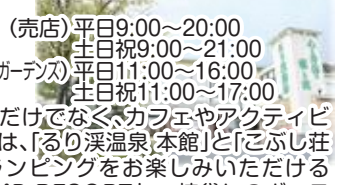
かやぶきの里の目の前でそばを栽培し、そのそば粉を使った手打ちそばを提供しています。のど越しの良い細めのそばに仕上げています。

11 美山ふるさと株式会社 ふらっと美山
 みやまふるさとかふしきがいしゃ ふらっとみやま
 南丹市美山町安掛下23-2
 ☎0771-75-0190
P 有 **休** 無休
 (1・2月 水、12月 第3水)
🕒 9:00～17:00



美山町内で生産・加工・収穫された旬の産品の数々を取り揃えています。野菜、お米、平飼い玉子など。観光客だけでなく地元のショップとしての役割も担っています。美山で育んだこだわりそばも人気です。

12 京都るり溪温泉 for REST RESORT
 きょうとるりけいおんせん ふあー れすと りそーと
 南丹市園部町大河内広谷1-14
 ☎0771-65-5001
P 有 **休** 無休 **🕒** (売店) 平日9:00～20:00 土日祝9:00～21:00 (カフェテラス) 平日11:00～16:00 土日祝11:00～17:00



日帰り温泉やレストランだけでなく、カフェやアクティビティもあり、ご宿泊の場合は、「るり溪温泉[本館]」と「ごぶし荘花あかり」、手ぶらでグランピングをお楽しみいただける「GRAX PREMIUM CAMP RESORT」、一棟貸しのヴィラタイプ「GRAX HANARE」とそれぞれコンセプトの異なった総合リゾートをお楽しみください。

13 民宿 ほその
 みんしゆく ほその
 船井郡京丹波町猪鼻中村80番地
 ☎0771-88-0130
P 有 **休** 不定休
🕒 11:30～22:00



当店は宿泊の御料理、会席料理に手打ちそばをお出ししております。自家栽培の野菜やお米を使った料理は御好評いただいております。ゆったりした時間をお過ごし下さい(要予約)。

14 咲家つる丸
 さくやつるまる
 船井郡京丹波町橋爪上中島29-2
 ☎090-1074-0260
P 有 **休** 水
🕒 11:00～14:30



地元産の瑞穂そばを贅沢に使用した本格的二八そばを提供している緑のあるそば屋です。店内には多肉植物や苔玉がアクセントとなって心落ち着く空間です。

15 一般財団法人 京丹波農業公社
 いっぽんざいだんほうしん きょうたんぱのうきようこうしゃ
 船井郡京丹波町和田大下10番地
 ☎0771-86-1447
P 有 **休** 土・日・祝
🕒 9:00～17:00



京丹波町内で栽培されるそばの収穫作業を請け負っています。京丹波町産の玄そばからそばの粉まで取り扱い中。ご注文は500g以上から。購入される場合は必ず事前に電話をお願いします。

16 山下秀製菓
 やましたひでせいか
 船井郡京丹波町橋爪ハサマ4-3
 ☎0771-86-0039
P 有 **休** 元旦
🕒 7:00～19:00



地元材料を使った、手作りにこだわり毎日できたてのお菓子を店頭に並べます。ぜひご賞味ください。

17 道の駅 瑞穂の里 さらびき
 みちのえき みずほのさと さらびき
 船井郡京丹波町大朴休石10-1
 ☎0771-88-9350
P 有 **休** 第2、4木(10月は除く)
🕒 9:00～18:00 (飲食10:30～16:00)



地元農家の栽培する新鮮・安心な野菜が並び、軽食コーナーでは地元産そば粉使用の十割そばや黒豆ソフトが人気です。

18 道の駅 京丹波 味夢の里
 みちのえき きょうたんぱ あじむのさと
 船井郡京丹波町曾根深シノ65番地1
 ☎0771-89-2310
P 有 **休** 無休
🕒 食堂(10:00～20:00) ラストオーダー19:30 オープンカフェ(11:00～19:00)



京都中の美味しいものが集まる道の駅。「丹波大食堂」ではそば、京丹波特産品工場の「オープンカフェ」ではそば(生)を販売。京都縦貫道上下り、一般道の3方向からお越しいただけます。

19 ウェルカム上野 もとしろ
 うえるかむうえの もとしろ
 船井郡京丹波町上野出知坂37-1
 ☎0771-82-2020
P 有 **休** 毎週火・水(臨時休業有り) (ただし、祝日・GW・お盆・年末は営業します)
🕒 11:00～16:00 (ラストオーダー15:00)



京丹波町の田園風景が一望出来るそば店です。そばは京丹波町産の原料を使用し、石臼で自家製粉したそば粉と水だけで打つ本格手打ち十割そばです。地元野菜の天ぷらが盛合せをセットにした天ざるが人気です。



そばは食養生の健康食材

～明治国際医療大学 鍼灸学部 学部長 伊藤和憲～

そばのうまみを醸し出す京都丹波の生育環境

そばは日本の食文化に古くから根付いている伝統食品であり、身体の調整に大切なビタミンやミネラルだけでなく、必須アミノ酸が豊富に含まれていることから食養生、健康食材として大切にされてきました。特に、そばは抗酸化作用や免疫力を高める作用、さらには食物繊維も豊富であるため消化を助け、満腹感を持続させることなどから、健康長寿の食材としても注目されています。そもそも、そばは日当たりが良く、水はけがよい畑であればどこでもできますが、美味しいそばの生育には、風通しが良く、涼しく快適な環境、そして適切な土壌が重要とされています。そばの名産地である「京都丹波エリア」は、森林の中の涼しい環境、さらには森が培った肥沃な土壌と澄んだきれいな水というそばを育む最高の環境があります。農業は、地域の風土や季節にあった美味しい食材を提供することで人々の健康ライフを支えています。この機会に、最高の環境で育った自然の恵み「京都丹波エリアのそば」を是非ご賞味ください。

