

迷ったら蕎麦を食べよう

～蕎麦の効果～

血糖値が上がりやすく栄養も抜群！そばを食べよう

ビタミンB1

毛細血管の働きを強化

ルチン

毛細血管の働きを強化
老化予防

食物繊維

腸内環境の改善

そば湯も飲んで

ビタミンB2

肌の健康を維持する

マグネシウム

筋肉の収縮
疲労回復

タンパク質

体のエネルギー源

蕎麦湯は水溶性のため、蕎麦湯を飲むとさらに栄養が摂れる！

なるべく十割蕎麦を選ぶのがおすすめ

