



蕎麦とルチン

——健康と古の日本食文化

日本の食卓に古くから親しまれてきた「蕎麦」。「年越し蕎麦」や「引っ越し蕎麦」として庶民の生活にも特別な意味を持つ蕎麦、また素朴で香ばしい味わいは、季節を問わず多くの人々に愛されています。冷たいざる蕎麦から温かいかけ蕎麦まで、そのバリエーションは多彩ですが、実は蕎麦には“おいしさ”以上の魅力があります。それが「ルチン」という成分です。

■ルチンとは？

ルチンは、ポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用を持つフラボノイドに分類されます。ビタミン P とも呼ばれ、特に毛細血管を強化し、血圧の安定や動脈硬化の予防に効果があるとされています。

実は、このルチン、普通の小麦や白米にはほとんど含まれていません。ところが、蕎麦には豊富に含まれているのです。特に、蕎麦の実の「外皮（甘皮）」に多く含まれるため、よりルチンを摂取したい場合は、「全粒粉」を使った「田舎蕎麦」や「十割蕎麦」などを選ぶのが効果的です。

■ルチンの健康効果

ルチンには以下の効果がエビデンスとして認められています。

- 血管を守る**：ルチンは毛細血管を柔軟に保つことで、出血や血行不良を防ぎます。
- 抗酸化作用**：活性酸素の働きを抑えるため、老化防止や生活習慣病の予防に寄与します。
- 血圧を安定させる**：血流の改善により、高血圧のリスクを軽減します。

これらの効果により、ルチンは「血管の健康を守る守護神」とも呼ばれることがあります。

■効果的な摂取方法

ルチンは熱に弱い性質があるため、茹で時間が長いと壊れてしまうことがあります。茹でた後の「蕎麦湯」にはルチンが溶け出しているため、最後に蕎麦湯を飲むことでその成分を余さず取り入れることができます。伝統的な食文化には、ちゃんと理にかなった知恵が息づいているのです。

■蕎麦文化と健康の融合

蕎麦は、日本各地に独自の食文化を育みました。信州蕎麦、出雲蕎麦、会津の高遠蕎麦・・・

どれもその土地ならではの風味があります。そして、その背景には地域の気候や風土、そして人々の健康への知恵が隠されています。

現代では、健康志向の高まりとともに、蕎麦の栄養価が改めて見直されています。手軽に摂れるスーパーフードとして、ルチン豊富な蕎麦はまさに“和の健康食”とも言えるでしょう。

■まとめ

一杯の蕎麦には、味わいだけでなく、体をいたわる力が詰まっています。おいしく食べて、自然と健康になれる——そんな食の知恵を、私たちは大切にしていきたいものです。次に蕎麦をすするとき、ぜひルチンの存在にも思いを馳せてみてください。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025 年 6 月