七夕とそうめんの歴史

７月７日の七夕は五節句の１つで、「七夕の節句」や「笹の節句」と呼ばれています。
七夕にも他の節句と同じように季節の食材を使った特別な料理「節供（せちく）」が
あるのをご存知ですか？七夕の節供は夏の風物詩でもある「そうめん」です。

どうして七夕に「そうめん」を食べるの？

奈良時代に中国から日本へ伝えられたといわれる七夕の文化。
７月７日に行われる儀式で、小麦や米粉を練って縄状にした「索餅（さくべい）」
という中国から伝わった食べ物を「病気が流行らないように」とお供えしていた
そうです。そこから時が経ち、索餅がそうめんへと変わっていったといわれています。
つまり、七夕にそうめんを食べるのは「無病息災を願って」という意味があるようですね。

「そうめん」の栄養

代表的な炭水化物１人前に含まれる栄養素

	そうめん	ごはん	食パン	うどん
	２束	中茶碗１膳	６枚切１枚	１玉
エネルギー	３５６kcal	２６９kcal	１７７kcal	２４１kcal
たんぱく質	６．０g	４．０g	６．１g	６．０g
脂質	１．１g	０．５g	２．９g	０．９g
炭水化物	７２．７g	５９．４g	３１．７g	４９．７g
食塩相当量	３．８g	０g	０．８g	０．８g

そうめん１人前＝乾麺２束分（約１００ｇ）と考えると、他の炭水化物に比べてエネルギーや食塩相当量が高いことがわかります。麺類のおかずの定番ともいえるてんぷらなどの揚げ物を食べすぎると、一気に高カロリーになってしまうため注意が必要です。また、こちらの数値は麺のみの数値なので、麺類はこれに加えて麺つゆを使用するためさらに食塩の摂取量が高くなりますね。
高カロリー・高塩分というとあまり良くないイメージになってしまいますが、
冷たくてスルッと食べることのできるそうめんは夏バテ等で食欲のない時の
強い味方になってくれることも。
野菜を一緒に摂ったり、揚げ物は量を控えめにしつつ楽しんだりとおかずの
組み合わせを工夫することで栄養バランスを整えながら夏の風物詩を楽しみましょう。

七夕には、そうめんを天の川に見立ててオクラで星を作ったり、錦糸卵やハム、
ミニトマトで彩りを添えたりと、いつもと違った盛り付けを楽しむのもおすすめです。

鈴木内科クリニック