



寛政元年

総本家 更科堀井

SINCE.1789

LET'S ENJOY SOBA

Delicious 

È delizioso 

Es ist köstlich 

Délicieux 

Вкусно 

Está delicioso 

υπέροχος 

 맛있다

 好吃

 好味

 lezzetli

 स्वादपि्ट

 Delicious

 А м т а т

●  
美味  
しい



ごちそうさまでした

Gochisou sama deshita

"it was a feast", a respectful way of saying the meal was good.



いただきます

Itadakimasu

"I will receive", a respectful way of saying bon appetite.

蕎麦を楽しむ

# Soba is rich in rutin.

ルチンが豊富！！

One meal a day with soba contain rutin that we need in a day.

Rutin is a kind of polyphenol contained in soba or figs.



1日1食の蕎麦で、  
1日に必要なルチンを摂取できます！！

## It has the effect of strengthen capillary or anti-oxidant.

※ルチンとは、蕎麦やいちじくに特徴的に含まれるポリフェノールの一種で、血管強化作用や抗酸化作用があります。ヘスペリジンなどとともにビタミンPとも呼ばれている、水溶性のビタミン様物質です。

- ◆ So... Prevention of life-style related.
- ◆ Prevention of high blood pressure.
- ◆ Prevention of diabetes and arteriosclerosis.



だから・・・  
生活習慣病の予防  
高血圧や動脈硬化の予防  
糖尿病の予防

# Soba is rich in vitamin B1&B2

ビタミン B1・B2 が豊富！！

## ● Vitamin B1



## ● Vitamin B2



## Wheat polished rice soba Vitamin per 100gram.

※この数字が 100g あたりのビタミン含有量。

- ◆ So... Prevention of irritation.
- ◆ Recovery from fatigue.
- ◆ Good for a hangover.



だから・・・  
イライラ防止  
疲労回復  
二日酔いに効く