

展開3：うどんと健康について考えよう

香川県には、野菜の摂取が少なく、糖尿病の受療率や死亡率が高いという健康課題があります。全国に誇る「うどん王国」の香川県ですが、今、そのうどんの食べ方が健康課題と関係があるのではないかとされています。うどんは、めんやだしに塩分が含まれています。また、おいしいのでうどんばかり食べて、副菜を食べないこともよくあります。このような食べ方が、生活習慣病につながっているのではないかとされています。私たちの健康を守るために、どのようなうどんの食べ方をすればよいのでしょうか。



うどんは、小麦粉、塩、水で作ります。

うどん屋での食べ方をふり返ってみましょう。



栄養面

野菜が少なく、炭水化物に偏り過ぎ。



おでんやてんぷらを組み合わせると、たまごや野菜を食べると、たんぱく質やビタミン類もとることができます。

うどんはかまずにのどごしを楽しむ!?

のどごしを楽しむために、うどんをかまずにズルズルッと飲み込むように食べる人がたくさんいます。でもこれは早食いのもとになります。よくかみ、のどに詰まらせないように食べるようにしましょう。



先人の知恵が詰まった郷土料理には野菜がたっぷり!



うちこみうどん

農村の日常食として、どこの家でも、季節の野菜をふんだんに使い、よく作られていました。麺が太かったり細かったりするの、手づくりの楽しさのうち。打ち込みの場合は、小麦粉に塩を入れずに練ります。野良仕事から一足先に帰った主婦が、手早く作る汁物のひとつでした。



しっぽうどん

しっぽうどんはさぬきの冬の代表的な郷土料理です。季節の野菜をだし汁と一緒に煮込み、温めたうどんの上にかけて食べます。具は大根、にんじん、里いも、鶏肉、油あげ、ねぎなどがよく使われます。各家庭の味がある郷土料理です。

うどん大好き！野菜もいっしょに食べましょう。

野菜を食べる量が全国と比べると少ない香川県。最近少しずつ増えてはきましたが、まだまだ一日に必要な量には足りていません。

うどんを食べるときに、おいしいのでうどんばかりに偏って食べている人はいませんか。下の写真を参考に、野菜は毎食必ず食べるようにしましょう。

生野菜だと量が多くて食べるのが大変ですが、炒めたり、ゆでたりするとかさが減るので食べやすくなります。



生なら両手にもりもりいっぱい
炒めたら両手に平らにいっぱい
ゆでたら片手に軽くいっぱい

塩分の取りすぎに注意しましょう。

うどんには、強いコシを出すために塩が使われています。また、だしにもしょうゆを使うので塩分が含まれています。塩分の取り過ぎは高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因になります。

だしは全部飲み切るのではなく、残すようにしましょう。また、野菜をいっしょに食べるように工夫しましょう。



引用資料
「LOVEさぬきさん」：香川県交流推進部県産品振興課ホームページ
「さぬき味の歳時記」：香川県農政水産部農業経営課