

うどん県民のあなたへ。うどん愛と健康、どちらも大事!

香川県は「さぬきうどん」に代表されるうどんのお店が多いです。香川県のホームページ「うどん県統計情報コーナー」では、「そば・うどん店」の事業所数が全国 1 位であり、人口 1 万人あたり 5.08 店あります。全国平均は 1.99 店であるため、全国平均の約 2.6 倍になっています。(令和3年度)

この統計は「飲食サービス業」に分類される店舗数の調査であるため、製麺所タイプのようなお店は「製造業」に分類される場合があります、実際はもう少し多いのではないかと考えられています。「うどん用小麦粉使用量」「支出額」も全国 1 位となっておりますので、詳しく知りたい方は、下の二次元コードからホームページをご確認ください。



香川県 HP 「うどん県統計情報コーナー」



～ うどんの食べ方を工夫することで健康的に!! ～

お店でいつも食べているメニューを思い出してみてください。天ぷら、いなり寿司などサイドメニューを追加して注文しているかと思います。その中に野菜はありますか?うどんの出汁は全て飲みますか?

香川県民の栄養課題が「野菜の摂取不足」と「塩分過多」ですが、うどんを愛する香川県民として、「うどんの汁はすべて飲まない」「1日の中で野菜を一皿分増やして食べる」「主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく」を心掛けて、うどんを楽しみましょう。

ちなみに、「野菜の天ぷらを選んでいるから大丈夫!」と思っているそのあなた!「野菜の天ぷら」や「かきあげ」は野菜も摂れますが、同時に「油」も摂ることになります。揚げ物を食べた日は、それ以外の食事でも「油」の摂取バランスを考えましょう!見えない油にも注意してください。



監修 公益社団法人香川県栄養士会
管理栄養士 岩木博久