

11月11日『麺の日』

11月11日は『麺の日』です。数字の1が並ぶこの日は、細く長い麺をイメージすることから全国製麺共同組合連合会が制定しました。麺と一言でいってもパスタ、ラーメン、うどん、そばなど色々あります。

麺類は、それだけを単品でとると必要な栄養素が不足し、栄養バランスが悪くなります。麺類は、野菜をたくさん使ってある色彩豊かなものを選ぶことをおすすめします。

ラーメンでは、意外にもこってり系がビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養素がスープに溶けだしているため、栄養バランスが整いやすいと言われていています。ただし、スープを全て飲み干すと塩分の取りすぎになるので注意しましょう。

麺類は、野菜中心のサラダや小鉢を追加したり、野菜の具が多いものを選び、栄養バランスを整えましょう。

