

冷やし麺にプラス

夏はさっぱりとしたそうめんや冷やし麺がおいしい季節です。いつもの冷やし麺にプラスすると栄養効果がアップするポイントを紹介いたします。

●大根おろし●

大根に含まれる酵素には麺の炭水化物を分解する効果があり、**胃腸の不調を整える効果**があります。辛味成分にも**胃腸の働きを助ける効果**があります。

●大葉、ねぎ、みょうが●

大葉に含まれる成分は殺菌作用があり**食中毒を予防**します。ねぎやみょうがには冷えた**体を温める効果**があります。これらの食品の独特の香りには**食欲を増進する効果**があります。

●たんぱく質●

栄養バランスが偏らないように、ゆで卵やサラダチキン（蒸した鶏むね肉）などをトッピングすると手軽にたんぱく質をしっかりととる事ができます。

また、麺に含まれる炭水化物はエネルギーのもとです。からだに効果的に吸収させるためには**豚肉がおすすめ**です。豚肉は炭水化物の吸収を助けるビタミンB₁を豊富に含んでいます。そうめんのつけ汁に炒めた豚肉を入れると風味もアップしておいしくいただけます。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>