

# うどんをおいしくヘルシーに食べよう！

香川県の代名詞でもあるうどん。讃岐うどんは香川県で生まれ育った郷土を代表する食物です。おいしく健康的にいただきましょう。

生きていく基本となる食事は、1日3食 主食、主菜、副菜をそろえて食べることでバランスがよくなります。

**主食とは主に体を動かすエネルギーのもとになるもの**

ごはん、パン、うどん、パスタなど

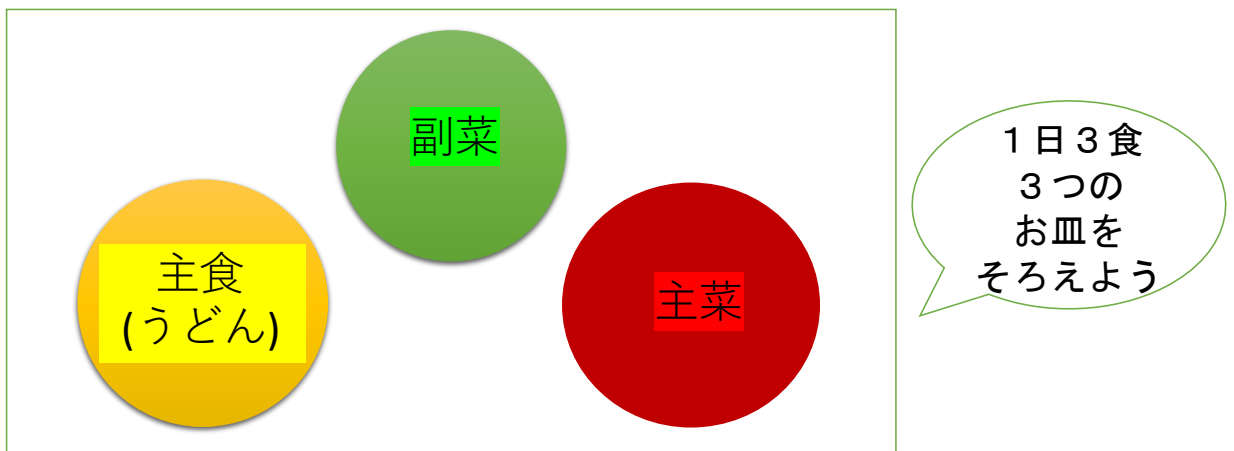
**主菜とは主に体をつくるもとになるもの**

魚、肉、大豆・大豆製品、卵など

**副菜とは主に体の調子を整えるもとになるもの**

野菜、きのこ、海藻など

うどんは主食です。ごはんとおかずを食べるようにうどんを食べるときもおかずと一緒に食べましょう。



うどんはつるつるとしたのどごしがおいしいですが、食べすぎないためにも消化のためにもよくかんで食べましょう。また、かけ汁やつけ汁を全部飲むと塩分が多くなってしまいます。塩分のとり過ぎは高血圧や腎臓病、心臓病などにはよくないので、必ず半分は残すようにしましょう。



\* 主菜と副菜を組み合わせた副食と一緒に食べましょう！

\* 主菜は肉、魚、卵、大豆・大豆製品を添えてたんぱく質をしっかりと！