



暑さの厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか？暑い日が続くと冷たく喉越しの良い麺類が食べたくなりますよね。7月はうどん、そうめんの日も制定されています。そこで今回は『麺について』お伝えします。

★7月2日は『うどんの日』★

うどんの日の誕生したのは1980年。「讃岐うどんをもっとたくさんの人に食べてもらいたい」と、うどんの消費をさらに拡大するべく香川県生麺事業協同組合によって制定されました。香川県讃岐地方では古来、田植えの終わる頃、その田植えの手伝いに来た人たちに、うどんをふるまう風習があり、田植えの終わる時期が半夏生（夏至から数えて11日目、7月2日頃）であったことから、7月2日が「うどんの日」と決められました。



★7月7日は『そうめんの日』★

全国乾麺協同組合連合会では1982年に、7月7日七夕を「そうめんの日」と制定しました。その由来は、平安期には健康を祈るため七夕に『そうめん』を食べたとの記録があり、熱病を流行させた霊鬼神の子供時代の好きな料理が祟りを鎮めるということで、その食べ物が「『そうめん』である」と言った説があるようです。その他、そうめんを白い糸に見立て「七夕に芸技（ハタ織り）が上達するように」という説や、そうめんを天の川にみたてて食べる風習「出会いがありますように」と願いをこめて食べたという説もあるようです。



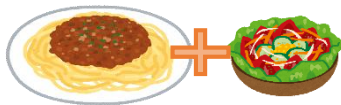
⚠️ 麺を食べる時に気を付けること★★

麺の時もバランス良く食べる

麺だけではなく、副菜などを組み合わせると栄養バランスがより良くなります。具沢山の麺類（鍋焼きうどんなど）もおすすです。



たんぱく質と野菜をプラス



サラダを追加する

ゆっくりよく噛んで食べる

つるつると食べやすい麺類はよく噛まずに食べられるため、早食いになりがちです。

食べ過ぎる原因にもつながりますので、できるだけ意識して噛むようにしましょう。



塩分に注意する

麺類は汁（スープ）に塩分が多く含まれますが、麺自体にも塩分が含まれています。汁は残すようにしましょう。



ご自宅や外食で麺類を食べる時はこの食べ方を意識してみてください。