

4月22日 水曜日

〈日本のB級グルメ〉

福岡県B級グルメ博多ラーメン、大豆ともやしサラダ、南瓜チーズ

博多ラーメンは麺にも特徴がありますが、やはりスープの豚骨が代名詞です。少しとろみがあるのは豚骨のゼラチンです。豚骨スープの香りは独特でその香りこそが博多ラーメン、とも言われています。福岡県のB級グルメランキングでもダントツ第1位をも占めている日本のラーメンです。

大豆はタンパク質を多く含む食品です。肉や魚、卵と違って植物性の食品です。タンパク質と一言と言っても大豆は「必須アミノ酸」という体の中でタンパク質に変わる大切な栄養がバランス良く含まれています。畑の肉、と呼ばれるくらい栄養価が高く、肉や魚に負けない栄養をたっぷり持っています。また、生活習慣病を予防する効果もあります。生活習慣病は関係ない、思っている人も多いかもしれませんが、今は中学生くらいから予備軍がいると言われていきます。好きな物ばかりに偏った食生活や運動せずにだらだら過ごしている人は生活習慣病の危険もあります。食事の工夫とともに生活もしっかり規則正しく過ごし元気に過ごす体を自分で作りましょう。

