

# Dr.わーだーの養生記

vol.5

## 「ラーメンと健康(5)」

こち  
心血医院

院長 和田 豊郁



ラーメンのスープは残せと言う...これは栄養的に見ると、定食のごはんは食べて、おかずは残せと言っているようなものです。摂取カロリーは減らせるでしょうけれども、たんぱく質や脂質をたっぷりと含んだ滋養豊富なスープを残すのは、カレーのごはんと具だけ食べてルーは残せと言っているようなもの。博多水炊き(鶏鍋料理)は最初に白濁した鶏ガラスープを少し飲み、具材を煮て食べ、最後は雑炊か麺になります。最後の1滴まで胃袋に納めるのがスープ料理のオヤクソク。

そばがき⇒そば切り⇒ぶっかけそばというそばの歴史。中華そばも元々は麺を食べる料理で長浜ラーメンは最初っから替玉が前提です。久留米では、三九ラーメンがとんこつスープを白濁させてしまってから、久留米とんこつラーメンは栄養満点滋養豊富なスープ料理となりました。



### ■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祭・盆・年末年始