

うどんの名店と
実践食事学コラボ！

本手打うどん 庄司



あなたらしさをともに育む
十文字学園女子大学

夏の爽やか すったて

五感で楽しむ
「かわじまグルメ」

金笛

KINBUE
SINCE 1979

カクキュー

かわじまの「すったて」は、すり鉢で胡麻と味噌などと合わせ、冷たい水で延ばした付け汁で、大葉、胡瓜、茗荷などの夏野菜を合わせて「武蔵野うどん」をいただく、暑い夏にぴったりの爽やかな美味しい郷土料理です

当店の「すったて」は、地元笛木醤油さんの「金笛醤油」と老舗カクキューさんの「八丁味噌」をブレンドした美味しい付け汁に擦り胡麻をたっぷり加えて、全粒粉を配合したコシの強い「武蔵野うどん」が味わえるのが特徴です。

▶ プロ目線の栄養評価

「たんぱく質」と「食物繊維」に注目！
食塩相当量が多めなので、
野菜類、きのこ類、海藻類などで
カリウムをしっかり摂りましょう*

* 腎機能が弱い方は医師や管理栄養士にご相談ください

「実践食事学」では
美味しい！と健康の
両立を**食べ方の工夫**
などから目指します！



学生が栄養計算や特徴などを調査・研究しました

▲ 取り組んだ国井ゼミの大学4年生
(左から：酒井 夕結さん、石塚 美咲さん、金子 蘭さん、石野 真結さん)



十文字学園女子大学
マスコットキャラクター
食物栄養学科のプラスちゃん

▶ すったてうどんの栄養成分**

1食当たりの目安量 (小盛・うどん400g)

エネルギー：559 kcal
たんぱく質：14.7 g
脂質：5.8 g
炭水化物：105.5 g
(食物繊維：6.9 g)
食塩相当量：4.3 g

ナトリウム/
カリウム比率
= 3.03

※付け汁使用量57.7ccとして計算(実測平均値)

** 成分値は「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」による計算値



かわみん
かわべえ
川島町マスコットキャラクター



川島町商工会・川島町役場農政産業課

▶ 本手打うどん庄司
埼玉県比企郡川島町上伊草743-9
049-297-7703 (不定休)
10:30~14:30 ※売り切れ次第終了

▶ 十文字学園女子大学
人間生活学部 食物栄養学科

国井ゼミでは「実践食事学」という新しい学びの環境をつくり、地域の皆さんと食と健康をつなぐ実践的な活動をしています

