

ゆでずにかんたん、みんながうれしい「めん」！

## SDGsラジオを読んでみよう！

うどんやそば、ラーメンにそうめん…めん料理って、おいしいですね。

でも、めん料理をつくるには、お湯をわかしてめんをゆでたり、水で冷やしたり、意外と時間や手間がかかって、大変なんです。

そこで、めんをつくっている会社「シマダヤ」は、「流水麺」をみなさんのもとに届けています。

聞いたこと、食べたことがある人もいかもしれませんね。

「流水麺」は、めんをさっと水でほぐすだけ。

ゆでる必要がなく、火を使わないので、時間を節約しながらだれでもかんたんで安全につくれます。

お湯や水をあまり使わないから、エネルギーや水を大切にできて、地球の未来を守ることもつながるんですよ。

「流水麺」を選んで調理するだけで、手軽で、節約もできて、さらに環境にもやさしいなら、こんなにステキなことはないですね。

このように、食べる人も、地球もうれしい商品が他にあるかもしれません。さがしてみましよう。

## SDGsラジオの内容を、もっと詳しく知ろう！



うどんやそば、ラーメンといっためんは、日本で親しまれている身近な食べものです。めん料理をつくるには、お湯をわかし、めんをゆでて、そのあと水で冷やすなど、多くの手順があり、意外と手間がかかります。また、暑い夏にお湯をわかすのは大変です。そこで、めんをつくっている会社「シマダヤ」は、かんたんにめん料理を楽しむ商品をつくりました。それが「流水麺」です。「流水麺」はお湯でゆでる必要がなく、袋から出してさっと水でほぐすだけですぐに食べられます。だからつくる手間が省け、準備の時間も短くなり、火も使わなくてよいので、料理が楽になります。

画像参照：シマダヤの「流水麺」(シマダヤ公式HPより)

※パッケージは2026年3月末時点のものです

※「流水麺」は地域によって販売していないところがあります

「流水麺」のよいところは、調理の手軽さだけではありません。お湯をわかさなくてよいので、水やガス、電気などを使わずに済み、水道代や光熱費の節約ができます。また、そういったエネルギーをたくさん使うと、地球をあたためる原因となる「二酸化炭素」という気体が出ますが、使う量を減らすことで、地球にやさしくできます。さらに、火を使わないので、子どもやお年寄りでも安心です。このような取り組みが、よりよい社会づくりの力になります。現在、「流水麺」のように、社会では地球や人にやさしい商品がどんどん生まれていて、私たちの未来をもっと明るいものへとつなげてくれています。



画像参照：エコ調理商品の開発(シマダヤ公式HPより)

## キーワード

めん

うどんやそば、ラーメン、そうめん、焼そば、パスタといっためん料理は、多くの人に親しまれています。形や太さ、もともになる材料にもいろいろあります。

水道代や光熱費

水を使うときにかかるお金を「水道代」、電気やガスを使うときにかかるお金を「光熱費」といいます。

二酸化炭素

ものを燃やしたときなどに出る気体のことです。CO2ともよばれています。ガスや電気をたくさん使うと増えてしまい、地球がだんだんあたたかくなる原因のひとつになります。

## 対象ゴール



### みなさんにできること！

地球や人にやさしい商品をさがしてみましよう。

おさらい

- 「シマダヤ」は、かんたんにめん料理を楽しめるように「流水麺」をつくった。
- 水やガス、電気の使用を減らすことで、地球へのやさしさにつながる。
- 「流水麺」のような、地球や人にやさしい商品がどんどん増えてきている。

## メモ



SDGs ラジオ