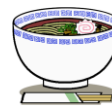




麺類の食べ方

夏空がひとときわ眩しく感じられる季節となりました。
暑くなると喉越しのよい、冷たい麺類が食べたくなりますね。
今号では、麺類について紹介します。

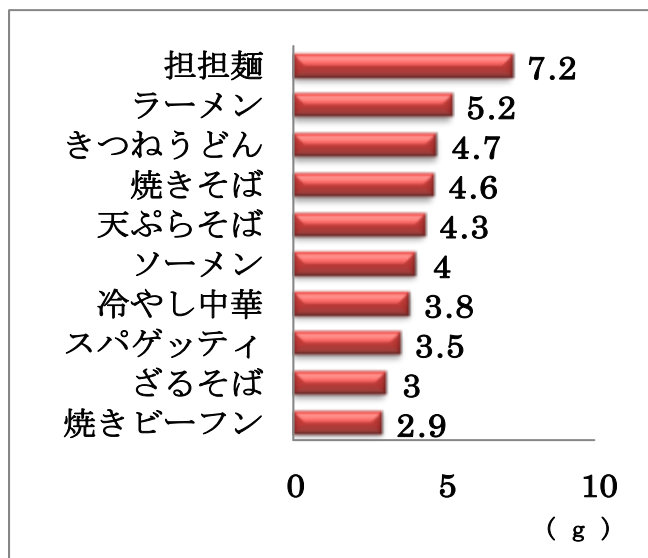


★1人分（麺のみ）の栄養成分

	分量 (g)	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
うどん (ゆで)	240	252	22	43	0.7
そば (ゆで)	170	224	58	136	0
中華めん (ゆで)	230	343	138	71	0.5
そうめん (ゆで)	230g (1.5束)	292	12	53	0.7
スパゲッティ (ゆで)	230	343	28	106	0.9

※スパゲッティは塩水で茹でた場合の塩分です。塩を入れずに茹でると塩分も減ります。

★麺類に含まれる塩分量



※お店やメーカーによって塩分量は異なります。

<麺類の問題点>

- ① 麺は、汁を飲まないようにしても麺が水分を吸ってしまい、体重が増えやすくなります。
- ② 麺類だけでは、エネルギーやタンパク質が不足しやすくなります。
- ③ 塩分が多く含まれています。麺自体にも塩分が含まれていますが、汁に多く含まれています。

★体重の増えが多い方、塩分が多い方は、麺類を控えましょう!!

< 麺類を食べる時の工夫 >

①連続して食べないようにしましょう。2日空きの日ではなく、1日空きの日に食べましょう。水分の多い料理（麺類、鍋、味噌汁、カレー、シチューなど）が重ならないよう、水分の少ない料理（揚げ物、焼き物、炒め物）と組み合わせましょう。

②麺類の上にタンパク質の具材（卵・肉など）をのせたり、麺類と一緒におかず（肉・魚・卵・豆腐などを使用した料理）を食べるようにしましょう。焼きそばなどの炒めた麺は、汁気も少なく、肉や野菜も一緒に食べることができます。



③汁は必ず残すようにしましょう。

汁を飲むと水分、塩分が多くなります。

またスパゲッティのソースや、あんかけは塩分や水分が多いので、量を調節して食べるようにしましょう。

★そうめんを食べる時の工夫

①いつも食べているご飯の量がそうめんではどのくらいになるか考えて食べるようにしましょう。

（そうめん 1束 50g）



ご飯に換算すると

（ご飯 110g）



②そうめんを器に盛る時に、水をはらないようにしましょう。食べる時に水分が麺と一緒に付いてきます。



そうめんを茹でる⇒水と氷で冷やす⇒水をしっかり切って、器に盛る。

③つゆをたっぷりつけないようにしましょう。

つゆには塩分が多く含まれています。

つゆを薄めに作ったり、つゆを麺の先に少しつけて食べる

ようにしましょう。減塩のめんつゆを利用するのもよい方法です。

薬味（生姜、葱、わさびなど）を効かせると、薄味でもおいしく食べることが出来ます。上手に利用しましょう。

