

麺類に含まれる塩分量①

麺のスープに含まれる塩分の量を調べてみました。

①うどん

冷凍うどん
1玉
(200g)

塩分 0.8g



煮込み 5 分後のうどん…250g
スープを 50g 吸っていました。
※うどん麺は他の麺に比べて元の水分が多いので吸収が少ない。

粉末
スープ

塩分 4.3g

麺の塩分 0.8g+麺が吸ったスープの塩分 1.1g
=塩分 1.9g

全部スープを残した時 …塩分 1.9g

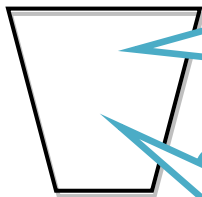
1/3 量スープを飲んだ時 …塩分 3.0g

1/2 量スープを飲んだ時 …塩分 3.5g

全部スープを飲んだ時 …塩分 5.1g

合計 塩分 5.1g
※商品によって塩分量が
異なります。

②インスタントラーメン (カップ)



麺・かやく
塩分 2.3g

スープ
塩分 2.5g



お湯を入れて 3 分後の麺
…スープを 110g 吸って
いました。

麺とかやくの塩分 2.3g+
麺が吸ったスープの塩分 1.0g=塩分 3.3g

全部スープを残した時 …塩分 3.3g

1/3 量スープを飲んだ時 …塩分 3.8g

1/2 量スープを飲んだ時 …塩分 4.1g

全部スープを飲んだ時 …塩分 4.8g

合計 塩分 4.8g
※商品によって塩分量が
異なります。



汁 (スープ) を残しても塩分がないわけではありません!!
時間をおけば麺が更にスープを吸収し、口に入る塩分が多くなります。塩分や体重増加が多い方は麺類を控えましょう。