



# 冷たい麺を上手に取り入れましょう!

食欲がないときや、暑い日には、冷たい麺類が食べたくなりますね!



## 《麺類の問題点》

- ① 汁のある麺は、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 麺類は炭水化物です。たんぱく質や野菜が不足しやすくなります。
- ③ 塩分が多く含まれています。うどんやそばの汁には、塩分が4~5g程度、ラーメンには5~7g程度含まれています。お店やメーカーによっては、さらに多く含まれているものもあります。



## 《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。1日のうちに水分の多い料理(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)と組み合わせるようにしましょう。



- ② 麺類の上にたんぱく質の具材(肉、卵など)を乗せたり、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 汁は水分、塩分を多く含むので、必ず残すようにしましょう。

麺はのどごしが良く食べやすいので、体調が優れないときには強い味方です!

※体重増加、塩分が多い方は、麺類を食べないようにしましょう。

# 簡単♪冷たい麺レシピ☆

## ☆ツナの冷製パスタ☆

〈材料〉1人分

スパゲッティ（乾）…100g

ツナ缶…35g

かいわれ大根…30g

にんにくチューブ…0.5g

マヨネーズ…大さじ1.5（18g）

めんつゆ(ストレート)…小さじ2（10g）

〈作り方〉

①かいわれ大根の根を切り落とす。

②パスタを茹でる。

（冷水でしめるので、塩は入れなくてOK）

③冷水で冷やし、水気をよく切る。

④調味料を絡め、ツナ缶とかいわれ大根を混ぜて完成！

エネルギー608kcal たんぱく質22.4g カリウム161mg リン225mg 塩分1.0g



## ☆かま玉そうめん☆

〈材料〉1人分

そうめん…2束（100g）

卵…1個（50g）

ごま油…大さじ1（12g）

めんつゆ(ストレート)…大さじ2（30g）

きざみのり…1g ごま（いり）…1g

こねぎ…3g

〈作り方〉

①そうめんを茹でる。

②冷水で冷やし、水気をよく切る。

③ごま油を全体になじませる。

④調味料を絡め、皿に盛る。

⑤中央に生卵を割り、こねぎ、きざみのり、いりごまを飾る。

エネルギー543kcal たんぱく質18.0g カリウム148mg リン185mg 塩分1.8g

