



# カップ麺は食べていいの？



〈カップ麺の栄養成分〉

エネルギー：400～500kcal    タンパク質：8～10g  
リン：110mg～130mg    塩分：5g～7g

## タンパク質が少ない

当院のお弁当のタンパク質は、平均 22.5g で、カップ麺だけでは半分以下しか摂取できません。タンパク質が不足すると**栄養不足・抵抗力低下・筋力低下**が起きます。

## 塩分・水分が多い

カップ麺 1 食で、1 日に必要な塩分のほとんどを摂取してしまいます。汁を全部残しても、麺が汁を吸ってしまうため、**3g** (1 日の半分) 程度の塩分は摂取してしまいます。

また、水分も多く含むため、体重増加にも繋がります。

目標量 (塩分) : 1 日 **6g 未満** (1 食 **2g 未満**)

## リンが多い

リンが高いと副甲状腺ホルモン (骨からカルシウムを溶かして、体に不足しているカルシウムを補う働きがあります) の分泌が過剰になり、骨が融解され (骨がもろくなります)、血管に沈着・石灰化を起こします。その為、心筋梗塞や脳梗塞になりやすくなります。

リンの目標値 : 3.3～5.5mg/dl

**塩分やリンの数値が高い方、体重増加の多い方は食べないように**しましょう。数値が範囲内の方も、ご飯、タンパク質を多く含むおかず (肉、魚、卵、豆腐など)、野菜のおかずの組み合わせになるようにしましょう。どうしても**カップ麺を食べたい時は、小さいサイズ**を選ぶか、粉末スープを半分にして、**汁は飲まない**ようにしましょう。エネルギーやタンパク質が不足しないよう、おかずも一緒に食べるなど、栄養バランスが偏らないように工夫しましょう。