

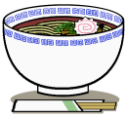

# 麺類を献立に上手に取り入れましょう。

暑い季節となりました。暑くなると冷たい麺類が食べたくなりますね。今号では、麺類の食べ方をご紹介します。

## <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。エネルギーやタンパク質が不足しやすいです。
- 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4g程度含まれています。多い物では、6g程度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、1週間に1回程度としましょう。  
2日空きの日ではなく、1日空きの日に食べましょう。  
※体重の増えが多い方は麺類の摂取は控えましょう。  
水分の多い料理（麺類、鍋、味噌汁、カレー、シチューなど）ばかりにならないよう、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。エネルギーを上げる為に、上手に油を使いましょう。  
焼きそばなどの炒めた麺は汁気も少なくなります。
- ③汁は必ず残すようにしましょう。  
汁のある麺ではなく、つけ麺にし、麺の先に少しだけつゆをつけて食べるのもよい方法です。

★めんつゆ（ストレート）50cc 塩分 1.7g

(そうめん 1束 50g) ご飯に換算すると (ご飯 110g)



※茹でた場合 150g  
エネルギー:190kcal  
たんぱく質:5.3g  
カリウム:7.5mg  
リン:35mg  
塩分:0.5g



エネルギー:185kcal  
たんぱく質:2.8g  
カリウム:31.9mg  
リン:37mg  
塩分:0g

## <おすすめレシピ紹介>

### サラダうどん

<材料>1人分

うどん1玉(240g) 卵…1個(50g) キャベツ…30g  
きゅうり…15g トマト…20g だしわりドレッシング…1袋(10ml)

<作り方>

- ① うどんを茹で、水で冷やし、水気を切る。
- ② 卵を茹でる。
- ③ トマト、きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ④ キャベツを食べやすい大きさに切り、茹でて冷ます。
- ⑤ お皿に①を盛り、②③④を盛りつけ、上からドレッシングをかけて、完成。

360kcal たんぱく質 13.5g カリウム 185mg  
リン 151mg 塩分 1.2g



### ★ポイント

カリウムが高い方は、胡瓜、トマトの代わりに茹で野菜を使用しましょう。

### 冷やし肉味噌そうめん

<材料>1人分

そうめん2束(100g) 豚ひき肉…50g  
人参…10g もやし…15g 大葉…1枚 サラダ油…3g  
赤味噌…7g 砂糖…0.6g だしわり醤油…3g

<作り方>

- ① そうめんを茹で、水で冷やし、水気を切る。
- ② 人参(千切り)、もやしを茹で、冷ます。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、豚肉を炒め、調味料で味付けをする。
- ④ お皿に①②③の順にのせ、最後に千切りした大葉をのせて完成。

545kcal たんぱく質 21.3g カリウム 239mg  
リン 183mg 塩分 1.8g



### ★ポイント

そうめん(乾)1束は塩分が2.9gですが、茹でると0.5gに減ります。たっぷりのお湯で茹で、水気をしっかり切りましょう。