



# Ⅰ 麺類は食べていいの??

いよいよ本格的な夏になってきました。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 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 麺類だけだと、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。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。

↓

体重の増えが多い人は、  
麺類を控えましょう!!

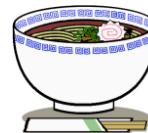
## < 麺類を食べる時の工夫 >

- ① 連続して食べないようにし、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。  
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、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。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。

汁を飲むと水分、塩分が多くなります。麺類は汁を残しても、麺が汁を吸っています。体重増加が多い人は控えましょう。



## ★そうめんを食べる時の工夫

①そうめんは喉の通りがよいので、つつい食べすぎてしまいます。  
いつも食べているご飯の量がそうめんは何g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 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

②そうめんだけでは、バランスが悪いです。

タンパク質の具材（卵など）をのせたり、おかずと一緒に食べるようにしましょう。

③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。

④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か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）を効かせて食べましょう。

