



麺類に含まれる塩分量②

③そうめん

(そうめん 1 束 50g)



エネルギー : 191kcal
タンパク質 : 5.3g
塩分 : 0.5g

ご飯に換算すると



茹でると
3 倍になる

(ご飯 110g)



(そうめん茹で 150g)



麺つゆ(ストレート) 100ml

塩分 3.8g



合計 塩分 4.3g
※商品によって塩分量が
異なります。

※そうめんを器に盛る時に
水をはると、食べる時に
水分が麺と一緒について
きます。

	麺の 1/3 だけを 麺つゆに つけた場合	麺全体を 麺つゆに つけた場合
麺の塩分	0.5g	0.5g
麺が吸った 麺つゆの 塩分	0.3g (麺つゆ 6g)	1.1g (麺つゆ 27g)
1 束食べた 時の塩分	0.8g	1.6g
2 束食べた 時の塩分	1.6g	3.2g

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。

※麺を麺つゆにつける時は、極力少な目にしましょう。
薬味 (生姜、葱、わさびなど) を上手に利用しましょう。
※体重増加が多い人は、麺類を控えましょう!!

