

# 夏に気をつけたい食べ物①(麺類)

## ★そうめん

(そうめん 1束 50g)



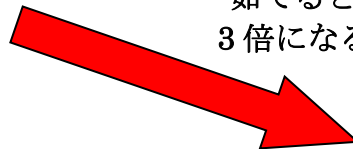
ご飯に換算すると



(ご飯 110g)



茹でると  
3倍になる



麺つゆ(ストレート) 100ml

塩分 3.8g



(そうめん茹で 150g)



合計 塩分 4.3g

※商品によって塩分量が異なります。

エネルギー：191kcal

タンパク質：5.3g

塩分：0.5g

## ★麺類 1人前に 含まれる塩分量



※お店や商品によって、  
塩分量が異なります。

	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

麺を麺つゆにつける時は、極力少なくしま  
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、麺類は控えましょう!!