



# 麺類に気をつけよう!

## 《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。**たんぱく質や野菜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4~5g程度含まれています。お店やメーカーによっては、さらに多く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)が重ならないよう、水分の少ない料理(揚げ物、焼き物、炒め物)と組み合わせるようにしましょう。**
- ② 麺類の上に**たんぱく質の具材(肉、卵など)**を乗せたり、**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。焼きそばなどの炒めた麺は、汁気も少なく、肉や野菜も一緒に食べることができます。
- ③ 汁は**水分、塩分を多く含む**ので、必ず残すようにしましょう。

**※体重増加、塩分が多い方は、麺類を食べないようにしましょう。**

### 豚しゃぶサラダうどん

〈材料〉1人分

うどん1玉(240g) 豚バラスライス…60g ミニトマト…20g(2個)  
赤玉ねぎ…15g わかめ(水戻し後)…15g めんつゆ(ストレート)…30g

〈作り方〉

- ① うどんを茹で、水で冷やし、水気を切る。
- ② 豚肉を茹でて冷ます。
- ③ わかめを水で戻し、水気を切る。
- ④ 赤玉ねぎ、トマトを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ お皿に①を盛り、②③④を盛り付け、上からめんつゆをかけて、完成です!!

#### ★ポイント★

カリウムが高い方は、赤玉ねぎ、トマトの代わりに茹で野菜を使用しましょう。



エネルギー500kcal たんぱく質 15.5g カリウム 285mg リン 133mg 塩分 1.9g