



今年は新型コロナウイルス感染症が流行し、家で過ごされている事と思います。エアコンなどを使用して、快適に過ごしましょう。暑い夏は喉越しよく、つるっと食べられる麺類を選ばれる方も多いのではないのでしょうか？今月は、麺類についてお伝えしていきます。

栄養指導室 松田 山平 竹尾

1人前(1袋)

200g

うどん

エネルギー：210kcal

カリウム：18mg

リン：36mg

食塩相当量：0.6g



小麦粉（中力粉）と食塩と水から作られているので、麺自体に塩分が含まれています。

【おすすめの食べ方】 **ざるうどん**

かけうどんよりつけ麺で！

薬味（ごま、生姜、みょうが、大葉など）を入れるとアクセントが付き、食欲がそそられます♪



1人前(2束)

100g

そうめん・ひやむぎ

エネルギー：343kcal

カリウム：14mg

リン：65mg

食塩相当量：0.5g



麺の太さが異なるだけで、原材料はうどんと同じです。

【おすすめの食べ方】 **そうめんチャンプルー**（炒め物）

油で炒めることで、減塩や体重管理、エネルギーアップに効果的です。

チャンプルーは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味



1人前(1袋)

150g

中華めん

エネルギー：224kcal

カリウム：90mg

リン：44mg

食塩相当量：0.3g



うどんやそうめんと比べて3倍以上カリウムが多く含まれています。

【おすすめの食べ方】 **冷やし中華**

野菜や肉など色々な食材をトッピングすることで、バランス◎ ハムや玉子は控えめに。



1人前(1袋)

150g

そば

エネルギー：198kcal

カリウム：51mg

リン：120mg

食塩相当量：0g



原材料はそば粉と水。そばにはリンやカリウムが多く含まれるので、続けて食べないようにしましょう。

【おすすめの食べ方】 **ざるそば**

そばの量は減らして、野菜の天ぷらを加えるとエネルギーアップに♪



✕モ 『GI食品』という言葉、お聞きになったことはありますか？

☆GI (Glycemic Index) とは：食品を食べた後の血糖上昇ぐあいを示す指標

→ブドウ糖を100とした場合の血糖上昇を基準としたもの。

値が高い程、血糖値が急激に上昇し、低い程おだやかに上昇する。

高GI食品（70以上）：うどん

中GI食品（56～69）：そうめん・ひやむぎ

低GI食品（55以下）：中華めん、そば

お薬やインスリンで血糖コントロールをされている方は低GI食品を選ぶのがおすすめです

