



INOKUCHI



# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 45  
1  
月発行

2016年

月発行



新年あけましておめでとうございます。

年末年始はいかがお過ごしでしたか。今年もこの栄養だよりを通じて、お食事や栄養に関する身近な情報を届けたいと思っております。

どうぞ本年もよろしくお祈りいたします。



栄養部 松田・大下

ご存知ですか～



## 年明けうどん



2009年『讃岐うどん業界』により「年明けに縁起を担いで食べるうどん」として発案。

期間は1月1～15日に食べ、純白なうどんに1点新春を祝う紅(赤い具材)を載せるのが『年明けうどん』の条件。

うどんは他の麺と比べて太くて長いことから、長寿を祈る縁起物として食べられてきた慣習に、純白で清楚な年明けうどんを年初に食べることで、その年の人々の幸せを願うという想いが込められている。

### 〈ゆで・うどん〉

【1袋：200g】

エネルギー：210 kcal  
カリウム：18 mg  
リン：36 mg  
塩分：0.6 g

### 〈ゆで・中華そば〉

【1袋：150g】

エネルギー：224 kcal  
カリウム：90 mg  
リン：47 mg  
塩分：0.3 g

### 〈ゆで・日本そば〉

【1袋：150g】

エネルギー：198 kcal  
カリウム：51 mg  
リン：120 mg  
塩分：0 g

ちなみに・・・ 〈ご飯〉【お茶碗多めに1杯：180g】と比べてみると！！

エネルギー：302 kcal カリウム：52 mg リン：61 mg 塩分：0 g



### 麺を選ぶ際のポイント



麺の種類やご飯との栄養価の違いなど、特徴を知ることが大切です

◎麺類の塩分をみると、麺自体にも塩分が多く含まれています。必ずだし汁は残しましょう。

◎焼うどんや焼きそばなど炒める調理法がお勧めです。(油を使うことでエネルギーアップもでき、体重管理にも最適！)

◎日本そばにはリンが多く含まれるのでリン値が高めの方は続けて食べないようにしましょう。

◎ご飯は手軽にエネルギーを確保でき、消化吸収面でも優れています。また塩分もゼロ♪

◎中華麺は「ゆで」より「蒸し」を選ぶと、エネルギーアップに効果的です。

プチ情報♪

## 節分

今年の恵方は・・・！！  
『南南東』です

