

麺類をバランスよく食べるコツ

《麺類の特徴と注意点》

揚げ物を+する場合は、衣が少ない物を選択することがポイントです！

吸油率

唐揚げ 0.5 % かき揚げ 3.5 %

★糖質を多く摂りすぎてしまう！

- ラーメン餃子などは更に糖質過剰になります。
- 単品（例 ざる蕎麦・素うどん など）のみですと、カロリーは少ないですが、
- 主食のみの食事（糖質のみ）になり、**食後血糖を急上昇**させます。
- さらに、**てんぷら・かき揚げ**を+すると**糖質と油がプラス**されます。

天ぷらえび2本
232Kcal

1個の揚げ物で小麦粉5~10g使用されています。

小麦粉20g（大さじ2杯）でご飯50g相当（おにぎり1/2個分）80Kcalあります。



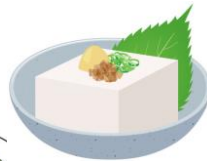
そうめん普通盛り
乾麺1束100g（ご飯250g相当）



かき揚げ
1個296Kcal



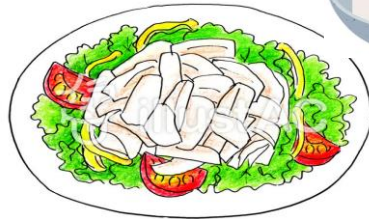
炭水化物を
重ねて選ばない



冷ややっこ
80Kcal



蒸し鶏サラダ
114Kcal



卵入りサラダ
100Kcal



- 肉や魚・卵・大豆入りの野菜料理をプラス
- 麺のトッピングに油揚げやほうれん草をプラス
- 冷やし中華の様に具沢山

★単品のみでなく、おかずも食べましょう！

- おかずが無いので、**たんぱく質・野菜が不足**しています。（腹持ちもよくなく、繊維も不足）**麺類の量を減らし、満足感を増す為にも野菜をプラス**しましょう。

★食べる分を把握しましょう！

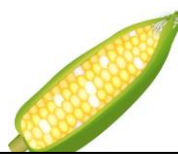
- 大皿に盛って食べると自分の食べた分が把握できなくなります。
- 食べる前に自分の**食べられる分量を個人皿に盛り**にしましょう。

山芋 120g



- ① 1食の主食量を把握しておく。
- ② 主食の適量はエネルギーの50~60%です。
- ③ 主食以外の炭水化物が多い食品を把握しておく。
食べる場合は主食と交換します。
- ④ 大豆（枝豆も含む）以外の豆は炭水化物の多い食品と考えます。

《主食の仲間の食品【ごはん50g相当】》



トウモロコシ
1/2本



南瓜90g



そらまめ70g
小豆茹で60g



じゃが芋110g

主食早見表

《1回主食量目安》（ご飯の場合） ←指示エネルギーや糖質%で異なります。

1日の適正カロリー	1200kcal	1440kcal	1600kcal	1800kcal
糖質 60%	116g	150g	166g	定食ごはん 寿司 10貫 200g
糖質 55%	コンビニおにぎり程度 100g	133g	150g	183g
糖質 50%	83g	116g	133g	166g



《ゆで麺》糖質 60%の場合 (糖質 50~55%は分量が減ります)

1日の適正カロリー	1200kcal	1440kcal	1600kcal	1800kcal
そうめん、冷麦			200g	240g
そば	140g	180g	1人前	
うどん	185g	240g	265g	320g
スパゲティー(ゆで) 中華麺(ゆで)	116g	150g	166g	200g

《外食の1人前目安(ご飯相当)》

- ラーメン 生麺 120~160g (200~270g)
- ざる蕎麦 220g程度 (180g)
- うどん温かい 240g 1玉 (150g)
- そば温かい 180g 1玉 (150g)
- パスタ茹で 250g (250g)
- 焼きそば 150g (180g)

店により異なります。

《乾麺》←ゆでる前の麺 糖質 60%の場合 (糖質 50~55%は分量が減ります)

1日の適正カロリー	1200kcal	1440kcal	1600kcal	1800kcal
そうめん、冷麦				
そば、中華麺	46g	60g	75g	80g
うどん、スパゲティ				

乾麺 100g
1束が多いです。



※ 乾麺は1人前 100g = 大盛りご飯相当 250g になります

●麺を食べる工夫

- ① ご飯を食べる時と同じように主菜(肉・魚・卵・大豆)や副菜(野菜料理)を用意する。
- ② こんにやく麺や野菜を補足カットし混ぜ込み、かさましをする。
- ③ 冷やし中華のように具材をたくさん用意し、バランスを整える。
- ④ 低糖質食品を利用する。(低糖質麺など)

●主食での食物繊維比較 1日目標は20~25gです。

野菜以外主食の変更で食物繊維摂取を増やすことができます。

主食の食物繊維の比較

