

# 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！

- ラーメン餃子など糖質を重ねない選び方をしましょう。
- 単品（例 ざる蕎麦・素うどん など）のみですと**食後血糖を急上昇**させます。
- てんぷら・かき揚げ・芋類などを+すると**糖質と油がプラス**されます。  
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）

天ぷらえび2本  
232Kcal



そうめん普通盛り  
乾麺 1束 100g（ご飯 250g 相当）



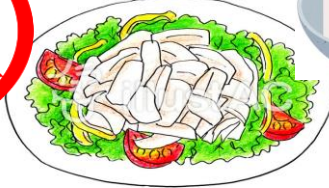
かき揚げ  
1個 296Kcal



炭水化物を  
重ねて選ばない



蒸し鶏サラダ  
114Kcal



冷ややっこ  
80Kcal

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！

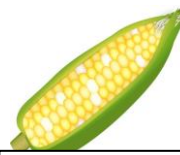
- 大皿に盛って食べると自分の食べた分が把握できなくなります。
- 食べる前に自分の**食べられる分量を個人皿に盛り**にしましょう。

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）

1日の適正カロリー	1200kcal	1440kcal	1600kcal	1800kcal
糖質50% ～60%	83～116g	116～150g	130～166g	160～200g 寿司 10貫



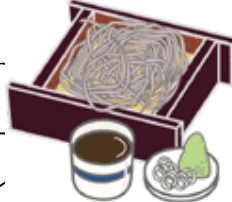
《ゆで麺》糖質 60%の場合

(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			<u>200g</u>	240g
そば	140g	<u>180g</u>	<u>1人前</u>	
うどん	185g	<u>240g</u>	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、スパゲティー				



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 こんにゃ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)



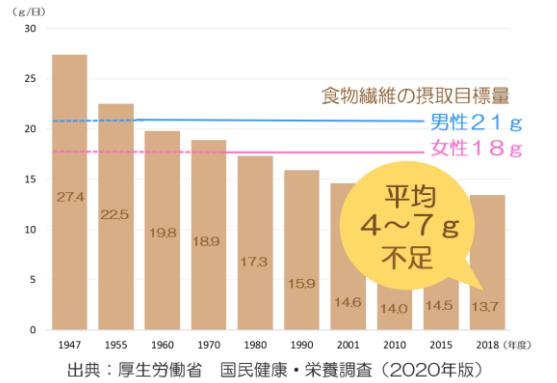
食物繊維の摂取を増やしましょう!

食物繊維の摂取は減少傾向です。目標は男性 21g 女性 18g 以上ですが、4~7g 不足しています。

● 食物繊維の多い小鉢を1品増加させる。

 きんぴらごぼう80g 食物繊維 2.6g	 ひじき煮60g 食物繊維 2.7g	 切干大根80g 食物繊維 1.6g	 キノコマリネ 100g 食物繊維 3.7g
 納豆50g 食物繊維 3.4g			

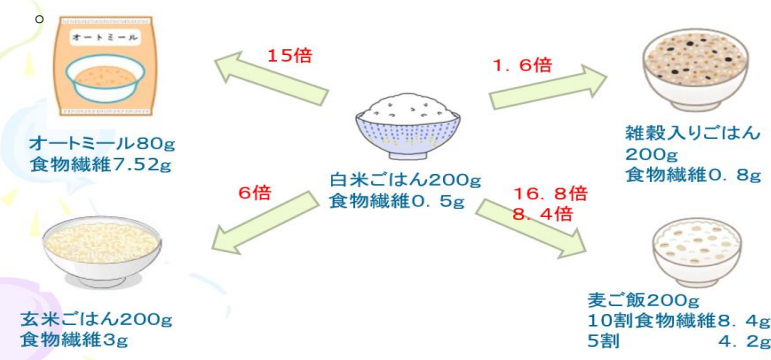
日本人の食物繊維摂取量の推移








● 主食での食物繊維比較

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



 小麦食パン6枚 切り2枚(120g) 食物繊維 2.8g	 ライ麦50%パン6枚 切り2枚(120g) 食物繊維 6.7g	
 うどんゆで320g 食物繊維 2.6g	 そばゆで240g 食物繊維 4.8g	 パスタ乾麺80g 食物繊維 2.2g