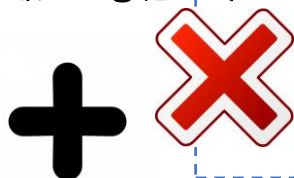


麺類をバランスよく食べるコツ

★糖質が多くなるので組み合わせを工夫します。

- ラーメン餃子など糖質を重ねない選び方をしましょう。
 - 麺のみ（例 ざる蕎麦・素うどん など）ですと食後血糖を急上昇させます。
 - てんぷら・かき揚げ・芋類などを追加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）

揚げ物を加える場合は、衣が少ない物を選択することがポイントです！



かき揚げ
1 個 296Kcal



天ぷらえび 2 本
232Kcal

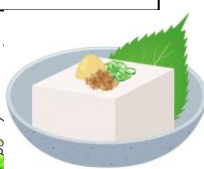
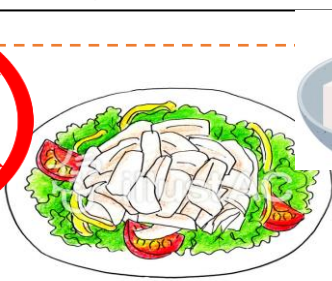


炭水化物を
重ねて選ばない

そば 1 人前 250～300g（ご飯 210～250g 相当）
乾麺 1 束 100g（ご飯 250g 相当）



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

★麺のみでなく、おかずがあるようにします。

- 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蛋白質・野菜を追加しましょう。

★盛り付けなどの工夫で食べる分量をわかりやすくします。

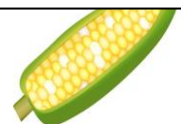
- 大皿に盛って食べると自分の食べた分が把握できなくなります。
- 食べる前に自分の食べられる分量を個人皿に盛りにしましょう。

★糖質の多いおかずはごはんと交換摂取する

- 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



じゃが芋 110g



そらめめ 70g
小豆茹で 60g

山芋 120g



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
糖質 50% ～60%	83～116g	116～150g	130～166g



《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				
そば	140g	180g	200g	240g
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 250g 程度 (210g)
 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こんにゃく麺や野菜をカットし混ぜ込み、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!

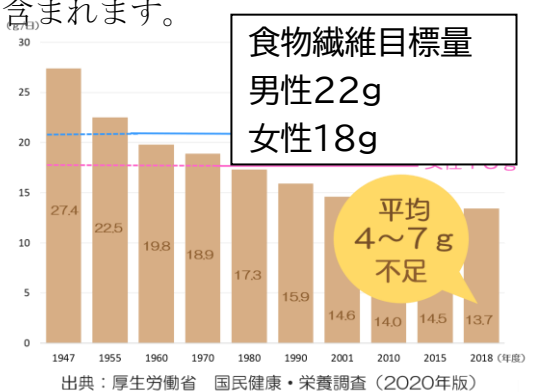
食物繊維の摂取は減少傾向です。目標は男性 22g 女性 18g 以上ですが、4~7g 不足しています。

①食物繊維の多い小鉢を1品増加させる。

豆・根野菜・海藻・芋・きのこ・(果物) など食物繊維が豊富に含まれます。



日本人の食物繊維摂取量の推移



②主食を食物繊維の多い食材に変更する。

主食の変更で食物繊維摂取を増やすことができます。

(玄米・大麦・全粒粉小麦・オーツ麦など)

主食の食物繊維の比較

