

麺類をバランスよく食べるコツ

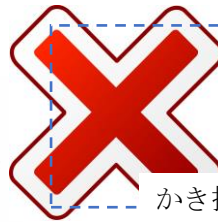
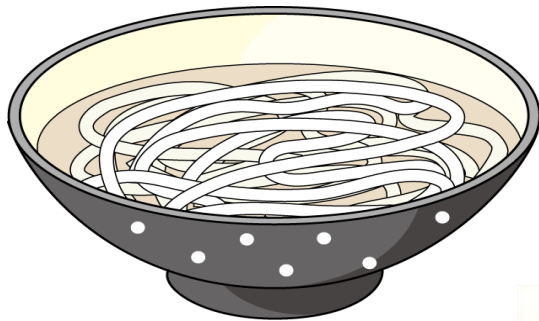
《麺類の特徴と注意点》

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 35 %

★糖質を多く摂りすぎてしまう！

- ラーメンライス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。
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。

天ぷら えび2本
232Kcal



かき揚げ
1個 296Kcal



炭水化物を
重ねて選ばない

茹でうどん普通盛240g
240Kcal



青菜と油揚げ
70Kcal

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。

- 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。

《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



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 235g (220g)
 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)
 店により異なります。

※中華麺(蒸し)は40gが50gのご飯と同量です。

《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
で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。

食物繊維が 7倍

白米200g:食物繊維0.5g	小麦食パン6枚切2枚 食物繊維: 2.8g	ライ麦や全粒粉入り食パン 小麦食パンより多い 食物繊維: 50%で6.7g
玄米200g:2.8g:	雑穀米200g:0.8g	うどんゆで320g: 2.6g
5割麦飯200g:3.3g	そばゆで240g:4.8g	パスタ乾80g:2.2g

ご飯200g 相当で比較。