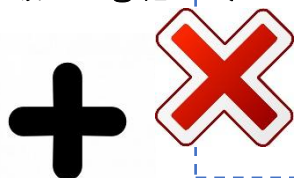


麺類をバランスよく食べるコツ

★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）

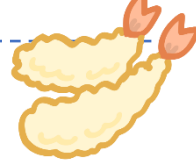
揚げ物を加える場合は、衣が少ない物を選択することがポイントです！



かき揚げ
1 個 296Kcal



天ぷらえび 2 本
232Kcal

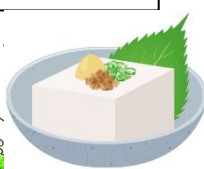
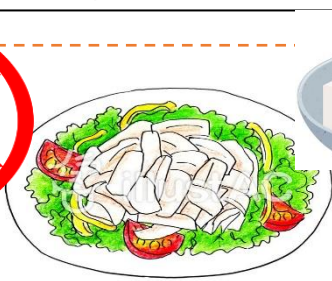


炭水化物を重ねて選ばない

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。



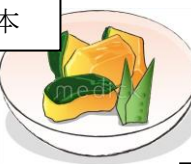
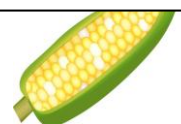
★糖質の多いおかずはごはんと交換摂取する

- 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。

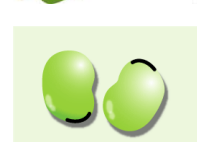
《主食の仲間の食品 ごはん 50g 相当》

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



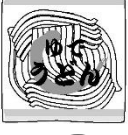
主食早見表

《1 回主食量目安》（ご飯の場合）

1 日の適正カロリー	1200kcal	1440kcal	1600kcal	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				
そば	140g	180g	200g 1人前	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 120~160 g (200~270g)
 ざる蕎麦 250 g 程度 (210 g)
 うどん温かい 240 g 1玉 (150g)
 そば温かい 180 g 1玉 (150 g)
 パスタ茹で 250g (250g)
 焼きそば 150 g (180 g)

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)

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 100 g
1束が多いです。



※ 乾麺は1人前 100 g = 大盛りご飯相当 250 g 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 22 g 女性 18 g 以上ですが、4~7 g 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。



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



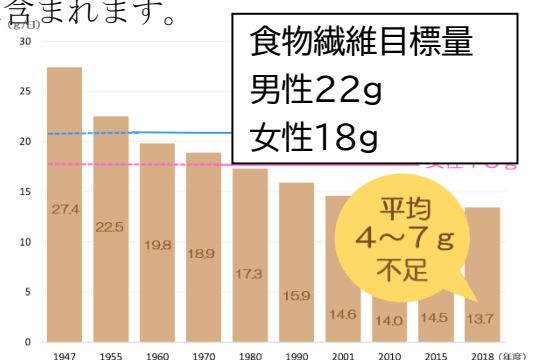
キノコマリネ 100g

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



出典：厚生労働省 国民健康・栄養調査(2020年版)

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



オートミール80g
食物繊維7.52g



玄米ごはん200g
食物繊維3g



白米ごはん200g
食物繊維0.5g



雑穀入りごはん
200g
食物繊維0.8g



麦ご飯200g
10割食物繊維8.4g
5割 4.2g
1割 0.9g



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