

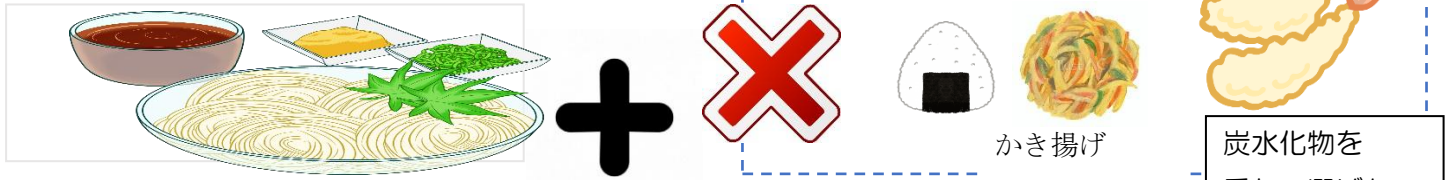
麺類をバランスよく食べるコツ

★糖質が多くなるので組み合わせを工夫します。

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！

- 糖質を重ねた選び方をさける。(ラーメンライスなど)
 - 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)

天ぷらえび2本
232Kcal

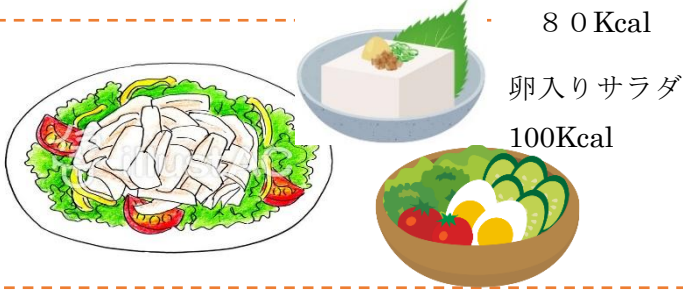


そうめん乾麺100gを茹でると
茹でそうめん250g(ご飯210~250g相当)

かき揚げ
1個296Kcal

炭水化物を
重ねて選ばない

OK
蒸し鶏サラダ
114Kcal



冷やっこ
80Kcal
卵入りサラダ
100Kcal

- 肉や魚・卵・大豆入りの野菜料理を追加する。
- 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量が把握できなくなります。
- 食べる前に自分の食べる量を個別に取り分けましょう。



★糖質の多いおかずはごはんと交換摂取する

《主食の仲間の食品 ごはん50g相当》

- 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。

トウモロコシ1/2本
南瓜90g
じゃが芋110g
そらまめ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 120~160g (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)

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 1束
80~100g
の物が
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不足分は、こんにや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!

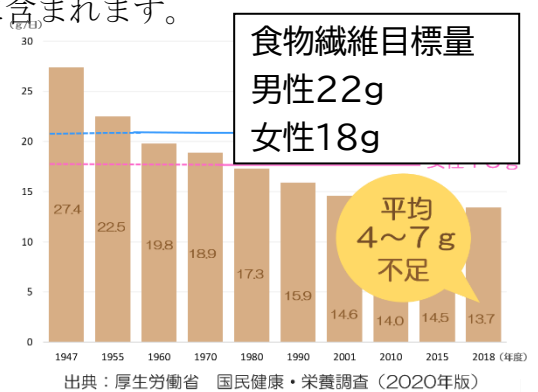
食物繊維の摂取は減少傾向です。目標は男性 22g 女性 18g 以上ですが、4~7g 不足しています。

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。

 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	 めかぶ40g 食物繊維 1g		

日本人の食物繊維摂取量の推移






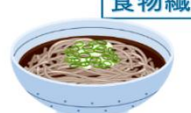

②主食を食物繊維の多い食材に変更する。食物繊維1g

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) 水溶性食物繊維も豊富です。

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