

栄養だより 2018.8月号



麺類の栄養価 1食あたり (茹でて比較)	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
うどん1玉 (220g) 	231	47.5	20	40	0.7
そうめん1束 (135g) 	171	34.8	7	32	0.3
中華麺1玉 (150g) 	224	43.8	90	44	0.3
スパゲティー1束 (240g) ※塩なしで茹でた場合 	396	76.8	34	125	0.0
そば1玉 (170g) 	224	44.2	58	136	0.0

意外と知らない？麺類のカリウム・リン！！

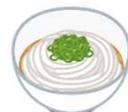
麺類は作る工程や使ってる材料(食塩・添加物)によって、カリウムやリン、塩分の含有量が異なります。それぞれの特徴に合わせて、調理方法を変えてコントロールしましょう！

カリウム・リンが多い



そば スパゲティー 中華めん

塩分が多い



中華めん うどん そうめん

食べる時のポイント！

☆塩分が多い麺類の場合・・・うどん、そうめん、中華麺

- ・「炒める」「和える」など少しの味付けでも美味しく食べられる調理法を選ぶ
例：油そば、焼うどん、焼きそば、ソーメンチャンプルー など
- ・茹で汁は捨てる⇒茹で汁には塩分が多い!!



☆リンが多い麺類の場合・・・スパゲティー、そば

- ・下茹でをしてから使用する⇒茹で麺、蒸し麺も下茹でを！
- ・リンの薬を必ず服用する
- ・肉や魚、卵、乳製品などリンの多い食品の重なり・多量摂取に注意する
例：カルボナーラではなく、ペペロンチーノを選ぶ



☆カリウムが多い麺類の場合・・・中華麺、そば

- ・下茹でをしてから使用する
- ・野菜や果物などカリウムの多い献立と一緒に食べない

麺類の中でもリン・カリウムが少なく、夏に活躍する「そうめん」のお手軽レシピをご紹介します☆

～そうめんの蒸し豚と茄子の中華だれ～

○材料(1人分)

そうめん(茹で)・・・100g 豚バラ肉・・・60g なす・・・30g ミニトマト・・・30g
白ネギ・・・30g しそ・・・2枚 ごま・・・お好みで 酒・・・小さじ2
★おろししょうが・・・1g ★めんつゆ・・・大さじ2 ★ポン酢・・・小さじ2
★水・・・小さじ2 ★ごま油・・・小さじ1

○作り方

- ①なすは一口大に切り、水にさらす。トマトは半分に切る。
ネギは斜め切りにする。しそは干切りにする
- ②クッキングシートに豚バラ肉、なす、ネギ、ミニトマトを並べ、
酒を振ってしっかりと包む
※シリコンスチーマーで代用可。耐熱皿を使用する場合はラップを使用する
- ③②を500Wの電子レンジで3分加熱する
※豚肉に火が通るまで、20秒ずつ追加加熱する
- ④★の調味料をすべて混ぜ合わせる
- ⑤深めの皿にそうめん、②、しそ、ごまを盛り、④のつゆをかけて完成



エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
471kcal	14.5g	436mg	156mg	1.9g