

vol.10 栄養だより

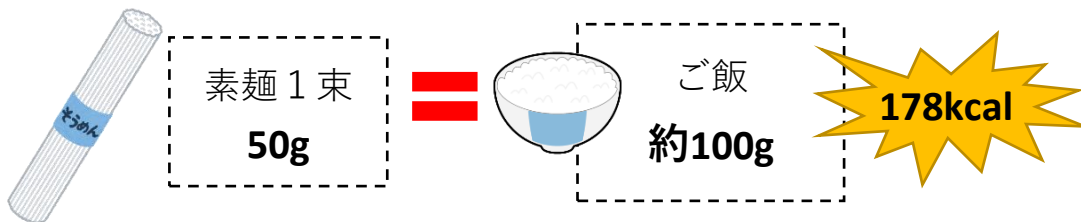
2018.6

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:暑い時こそバランス大事☆

素麺の食べ過ぎ注意

今年も蒸し暑くなりそうですね。夏の定番メニューといえば、素麺やざる蕎麦など、冷たくてさっぱりしたものが多くはないでしょうか。その分つつい食べ過ぎてしまう方も多いようです。麺類の中で素麺はあっさりしているのでヘルシーだと思われがちですが、意外に高エネルギーですので注意が必要です。



普段のご飯の量に置き換えて食べ過ぎないことが大切です。

ご飯150g (252kcal) ÷ 素麺1.5束 (ゆでたもの約200g)
ご飯200g (336kcal) ÷ 素麺2束 (ゆでたもの270g)

家族分一緒に調理する場合は、一人分をきちんと計量し、先に取り分けておきましょう。

単品食は禁物

素麺だけといった食事は食べ過ぎてしまうだけではなく、血糖値が上がりやすい**炭水化物に偏りがち**で、肉・魚・大豆・卵に含まれる**たんぱく質**や、野菜に含まれる**ビタミン**や**食物繊維が不足**しバランスが崩れてしまいます。

素麺に冷ややっこやサラダ、冷しゃぶなどを追加する、卵やキュウリなどの具材を加えて冷やし中華風にするなど麺類は単品で済ませず、**主菜・副菜をきちんとそろえましょう!**

また早食いになりがちです。ゆっくりよく噛んでおかずから食べるようにしましょう。

