



Vol.46 栄養だより

2021.7

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ： そうめんの食べ過ぎに気を付けよう

今年も暑いですね。食欲が落ち、あっさりとした麺類ばかり食べている方も多いのではないのでしょうか？

夏の麺類と言えば、「そうめん」ですね。今月はそうめんについて特集します。

そうめんは意外に高エネルギー！？

そうめんはラーメンに比べてヘルシーだと思われがちですが、意外に高エネルギーなので注意が必要です。またそうめんはご飯と同じ、血糖値が上がりやすい炭水化物を多く含む食品です。そうめんを食べる時は普段の主食の量に置き換えて、必ず適正量を守るようにしましょう。

最近では豆腐やコンニャクで作られた糖質オフ麺も手に入りやすいので、かさましに利用するのもいいですね。



そうめん1束は50gで
約200kcal

2束食べると・・・
ご飯大盛250gと
同じ位のエネルギー



麺つゆのつけすぎ注意



麺つゆとは出汁・醤油・みりん・砂糖をベースに作られた調味料です。市販の麺つゆを利用する場合は、メーカーによって甘みを強くするため、ブドウ糖果糖液糖など血糖値が上がりやすい調味料を多く含んでいる場合があります。必ず濃縮率や1回の使用量、栄養成分表示を確認しましょう。麺つゆは少量にする、汁は飲み干さない、水で薄まるので麺はしっかり水を切っておく、物足りない場合は薬味を多目に入れるなど工夫しましょう。



麺つゆ（ストレート）
1食分102g：炭水化物8.9g 塩分3.4g

おかずも一緒に食べよう！



麺類だけの食事は食べ過ぎてしまうだけでなく、炭水化物に偏りタンパク質や野菜が不足しがちです。冷奴やサラダを追加する、冷やし中華風にするなど、主食・主菜・副菜を揃えるようにしましょう。また早食いになりがちです。食後の血糖上昇を緩やかにするため、ゆっくりよく噛んで、おかずから食べましょう。

参考資料：糖尿病食事療法のための食品交換表第7版、塩分早わかり第3版：女子栄養大学出版社

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)