



vol.54

栄養だより

2022.3

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ: カップ麺をバランス良く食べるにはどうする?

3月は新生活に向けて忙しい時期ですね。手軽なカップ麺を利用する機会もあるのではないのでしょうか。カップ麺は不健康なイメージを持っている方も多いですが、最近は健康を意識した商品も増えており、工夫次第でバランスよく食べることができます。ただし連日食べるとどんな食品でも栄養が偏りますので、食べ過ぎに気を付けましょう。またメーカーによって成分は違うので、パッケージを確認するようにしましょう。

🔍 カップ麺の栄養素の特徴は?

- ✓ 野菜・たんぱく質が少ない
- ✓ 脂質に偏っている
- ✓ 塩分が多い

エネルギーkcal/たんぱく質g
脂質g/炭水化物g/塩分g



343kcal/10.6g
12.3 g/47.5g/5.1g



593kcal/10.9g
25.7 g/79.6g/4.6g



422kcal/10.1g
17.6g /56.0g/6.1g

うどん・そばはヘルシー?

🔍 野菜・たんぱく質を追加しよう

カップ麺は炭水化物の仲間なので、おにぎりや寿司などの炭水化物と一緒に食べるとさらに血糖値が上がります。不足しがちな野菜・たんぱく質を追加しましょう。

+ 野菜をもう一品! のおすすめ

- 冷凍野菜やもやしをレンジでチン、わかめやきくらげを水に戻してトッピング
- サラダ、カット野菜を副菜に



+ たんぱく質をもう一品! のおすすめ

- ゆでたまごをトッピング
- サラダにツナの水煮缶やサラダ豆を追加
- 冷ややっこを副菜に



🔍 脂質を減らす工夫

- カップ麺には大さじ2杯以上の油が入ってます。パッケージにノンフライ麺と書いてあるものに変更しましょう。ノンフライ麺の脂質は5g前後のものが多いため10g以上の油を減らすことができます。
- トッピングのマヨネーズは残しましょう。

🔍 塩分を減らす工夫

カップ麺を1食食べると、1日の目標塩分量(6g)以上の塩分を摂ってしまいます。カップ麺の塩分の半分以上は汁に含まれています。汁は必ず残すようにしましょう。また作る時には付属の粉末(液体)スープは半分残すようにしましょう。

参考資料: 女子栄養大学出版部: 「エネルギー早わかり」

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。)

