



Vol.68 栄養だより



2023.5

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：みんな大好きラーメンはどう食べる？

人気店目当てに行列ができるなどラーメンは日本の国民食の一つですが、野菜が少なく、塩分・糖質・脂質を多く含む料理です。麺類は丼物・寿司と並び血糖値が上がりやすい外食の代表格！糖尿病患者さんが外食する時は主食・主菜・副菜がそろった定食を選ぶことが基本です。そのためラーメンを選ぶ場合は、行く頻度や前後の食事を調整、食べる量や選び方の工夫が必須です。今月はラーメンの食べ方について特集します。

ラーメンセットはNG

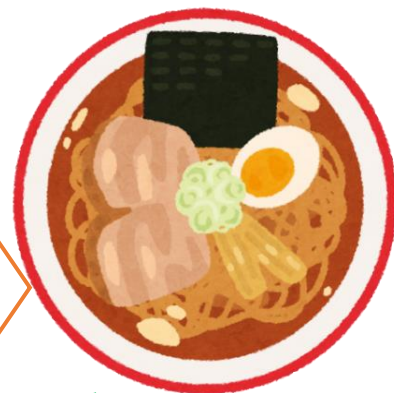
ラーメンに入っている中華麺は1玉約220g、これはご飯200gとほぼ同じエネルギーです。チャーハンや餃子の皮は主食の仲間なので、チャーハン・餃子をラーメンと一緒に食べると主食の重ね食べとなり、血糖値がさらに上がりやすくなります。



チャーハン
754kcal



餃子
402kcal



スープは必ず残すこと！

ラーメンは塩分が多く、1食でほぼ1日分の塩分を摂取してしまいます。スープは極力飲まないようにしましょう。また焼き豚・めんま・鳴門巻き・紅ショウガは塩分が多いトッピングなので、注意しましょう。



めんま
塩分0.3g



鳴門巻き
塩分0.1g

野菜が足りない！どうする？

食後血糖値の上昇を緩やかにするため、野菜から食べましょう！ねぎ・もやしや食物繊維を豊富に含むきくらげ・海苔・わかめを積極的に取り入れましょう。五目ラーメンや冷やし中華など野菜沢山の麺類を選ぶといいですね。



ラーメンの種類はどれがいい？

ラーメンはとんこつや塩などスープの種類が沢山あり、好きなスープを選べるのも楽しみの一つですね。一般的にスープのエネルギーは塩⇒しょうゆ⇒みそ⇒とんこつの順に、塩分は豚骨⇒しょうゆ⇒みそ⇒塩の順に多いようです。スープを2/3残すと、エネルギーを約60～160kcal、塩分を約3.6～4.8g減らすことができます。煮卵・焼き豚はたんぱく質が豊富です。店によって部位が異なりますが、焼き豚は油・塩分も多いので食べ過ぎに気を付けましょう。焼き豚を半分にすると約50kcal、塩分約0.7g減らすことができます。最近はコンニャク麺や鶏チャーシュー、野菜沢山のトッピングなど健康を意識したラーメンもありますので、利用するのも一手ですね。



塩
444kcal
塩分6.9g



味噌
532kcal
塩分6.3g



焼き豚
103kcal



とんこつ
661kcal
塩分6.5g



醤油
486kcal
塩分6.0g



煮卵
83kcal

参考資料：女子栄養大学出版「エネルギー早わかり」「塩分早わかり」「毎日の食事のカロリーガイド」

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。)