



Vol.80 栄養だより

2024.5

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：関西人はみんな好きやねん♡～どうする？うどん編～

今日の昼ごはんは簡単にうどんできませようかなという方も多いですね。うどんは手早く・美味しく食べられる関西人のソウルフードですが、食べ方によっては血糖値が上がりやすいので気を付けましょう。今月はうどんを食べる時の注意点について特集します♪

麺とごはんの組み合わせはNG

ゆでうどん普通盛（1玉225g）は約240kcalと、ご飯150gとほぼ同じエネルギーです。大盛（1玉340g）にすると約120kcal追加になるので気を付けましょう。また、うどんとおにぎり、うどんと寿司などの組み合わせは、炭水化物の重ね食べになり、血糖値が上がりやすいので控えましょう。



めんたいおにぎり
170kcal

出汁は残すべし



うどんだしは昆布・かつおでとった出汁にみりん・薄口しょうゆが入っています。そのため出汁を飲むと、みりんからの糖分で血糖値が上がりやすいです。市販のうどんだしの素やめんつゆを使う場合も、ぶどう糖果糖液糖が入っているので注意しましょう。また塩分も多く、うどん1杯でほぼ1日分の塩分を摂取してしまいます。スープは出来るだけ残すようにしましょう！！



早食いに要注意



麺類は野菜が少なく、すすって食べるので噛まずに食べてしまい、早食いになりがちです。早食いは食べ過ぎや食後血糖値の上昇につながります。ねぎ・大根おろし・わかめなどの野菜をトッピングし、野菜からよく噛んで食べるようにしましょう。



うどんの種類はどうする？



きつね・月見・天ぷら・お肉・鍋焼き♪など種類が豊富なうどん。天ぷら・かき揚げなどの揚げ物やきつね揚げが載ったうどん、カレーうどんは脂質が高く、高エネルギー！脂質の高い豚バラ・牛コマ肉を甘辛く炒めたもののトッピングにも要注意です。食べる場合は、天ぷらの衣を残す、トッピングを半分にするなど量を調整しましょう。シンプルな味付けのかけうどんに、麺料理に不足しがちな温泉卵などのたんぱく質と、大根おろしなどの野菜を追加するのがお薦めです。



きつねうどん
401kcal
塩分6.2g



カレーうどん
623kcal
塩分4.1g



鍋焼きうどん
416kcal
塩分6.1g

参考資料：女子栄養出版「毎日の食事のカロリーガイド」「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。)

