



Vol.94 栄養だより

2025.7

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：蕎麦やったらヘルシーて聞いたけどホンマ？

いよいよ夏本番！暑くて食欲がない時はあっさりとした麺類は食べやすいですね。蕎麦は他の麺類よりも健康に良さそう、血糖値が上がらなそう・・・といったイメージがありませんか？今月は蕎麦について特集します！

蕎麦に含まれる栄養素とは？

蕎麦は他の麺類と比較し、ビタミンB1を豊富に含むこと、穀物の中ではバランスの良いアミノ酸組成であること、ポリフェノールの1種であるルチンを含み抗酸化作用が期待できること、食物繊維が多いことなどからヘルシーなイメージが強いですが、蕎麦でも穀類の仲間なので沢山食べていいものではありません。また蕎麦にはつなぎに小麦粉が使われており、蕎麦粉より小麦粉の方が多く含まれる商品をよく見かけます。原材料を確認してみましょう。

麺類はうどん・蕎麦どちらでも、糖質を多く含むご飯の仲間ですので、普段の主食と置き換え適正量を守りましょう。



ざる蕎麦
284kcal
炭水化物54.5g
塩分2.7g



とろろ蕎麦
354kcal



天ぷら蕎麦
564kcal



冷奴や大根おろしを追加

つゆの隠れた糖分に要注意

- ・蕎麦つゆはかつおや昆布からの出汁・醤油・みりんを合わせた調味料です。出汁の風味が美味しいですが、塩分・糖分が多いので、つける量は少量にしましょう。
- ・蕎麦湯は蕎麦の栄養が溶け出ていて健康に良さそうですが、蕎麦のでんぷんも溶け出ています。また蕎麦つゆと合わせると塩分・糖分が過剰になるので、飲むのは控えましょう。



スティックシュガー
3本分



麺つゆ（ストレート）1食分102g
炭水化物9.1g 塩分3.4g

主菜・副菜を追加しましょう

- ・蕎麦だけの食事では物足りないからと、お寿司・おにぎりを追加すると炭水化物に偏り、血糖値が急激に上昇します。
- ・卵・豆腐などたんぱく質や野菜のおかずを追加し、主食・主菜・副菜を揃えるようにしましょう。
- ・麺類は早食いになりがちです。野菜のおかずからゆっくりよく噛んで食べましょう！

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。)

参考資料：女子栄養大学出版部「毎日の食事のカロリーガイド」「食品成分表」「塩分早わかり」

