

めん類について



<めん類のエネルギー量>

麺の種類	目安量	熱量
うどん（茹で）	1袋200g	210kcal
そば（茹で）	1袋160g	210kcal
蒸し中華麺	1袋150g	243kcal
そうめん（乾）	2束100g	330kcal
スパゲティ（乾）	1束100g	347kcal
※ご飯	茶碗1杯150g	234kcal



麺のみのエネルギー量です。

味やトッピングにより総エネルギー量が変わります。

お店や製品によって1人前の量は違うので注意が必要です。



○めん類の良い所

- エネルギー源になる
- 簡単に手軽に食べられる
- 種類が豊富
- みんな大好き

▲めん類の良くない所

- 栄養バランスが偏りやすい
- 調理方法によって塩分と脂質が増える
- 早食いになる
- 血糖値が上がりやすい

めん類の上手な食べ方

- めん類 + ご飯やパンにしない

糖質の重複摂取は食後高血糖を招きます

- たんぱく質と一緒に摂る

例：かけうどん⇒肉うどん

- 野菜が摂れるように選ぶ

例：ラーメン + ねぎ、もやしトッピング

パスタ + サラダセット

かけそば⇒山菜そば



たんぱく質や野菜と一緒に
食べることで食後の血糖値
上昇が緩やかになります

- 汁を飲まない

汁を飲むと塩分摂取過多になります

- よく噛んで食べる

ゆっくりよく噛んで食べることで食べすぎ防止、血糖値の急上昇を抑えられます

