

## \* 麺の摂り方、食べ方について \*

8月号

炭水化物・・・①大切なエネルギー源②適切な量を摂ることが重要③摂り過ぎは食後血糖値の上昇の主な原因となります。・・・麺も炭水化物の多い食品です。また米飯よりもたんぱく質、塩分量も多いことも注意点です。再確認していきましょう！

麺が主食の時は、麺だけの食事になりがちで栄養のバランスが崩れやすくなります。そうならないためにも、野菜、卵や肉類などを入れることでバランスもよくなります。麺料理の時には、具たくさんを心がけましょう。(生産地、メーカーにより成分は異なります。※塩茹でした場合の目安です。)

食 品	重量(g)	エネルギーkcal	炭水化物(g)	蛋白質(g)	食塩相当量(g)
米飯	50	84	18.5	1.3	0.0
食パン	30	79	14.0	2.8	0.4
干しうどん・ゆでたもの	60	76	15.4	1.9	0.3
干しそば・ゆでたもの	70	80	15.4	3.4	0.1
マカロニ/スパゲッティゆで	50	75	14.2	2.6	0.2 ※



**\* 麺 (うどん・そば) の汁には塩分、また糖分も含まれます！汁は残すようにしましょう！**



**\* よく噛んで食べることも忘れずに！** メディカルプラザ 小岩駅