

麺を食べる時のポイント

～素麺でもしっかりおかずを食べて、減塩も知ろう♪～



<献立>

- ・そうめん
- ・ゴーヤチャンプル
- ・もずく酢

熱量
493Kcal

炭水化物
62.3g

食塩
2.5g

【そうめん】 (材料:1人分)

手延べ素麺・乾	65 g	① そうめんは規定の時間茹で、冷水でしっかりと締める。 ② 水気を切って、器に盛り薬味をのせる。 ③ 素麺のタレAを合わせ添える。
生姜	2 g	
万能ネギ	3 g	
A 麺つゆ：三倍濃縮	大さじ1/2	
水	大さじ1	

【ゴーヤチャンプル】 (材料:2人分)

ゴーヤ	100 g	① <下準備> 豚肉は食べやすい大きさに切る。豆腐は熱湯に1分程度ぐし水きりする。ゴーヤは縦半分になり、種を取り除いたら3mm幅の薄切りにし、軽く湯通しする。人参は短冊切り、玉ネギは5mm幅のスライス、キクラゲは水で戻し細切りにする。生姜はみじん切りする。
玉ネギ	40 g	
人参	20 g	
黒キクラゲ・乾	4 g	
卵	1 g	② 熱したフライパンに小さじ1の油をひき、卵を半熟に炒め1度皿に取り出す。
油	小さじ1	
豚ロース	40 g	③ フライパンに残りの油を加え、弱火で生姜を炒め、油に香りを移す。豚肉を加え色が変わったら、人参、玉ネギ、キクラゲ、豆腐の順に加え、豆腐を崩しながら炒める。調味料Aとゴーヤを炒め合わせる。
木綿豆腐	1/4 丁	
油	小さじ2	
生姜	6 g	④ 最後に②の卵を加えサッと炒め、盛り付ける。鰹削り節を天盛にする。
濃口醤油	小さじ2	
みりん	小さじ2	
A 酒	小さじ2	
減塩だしの素	2 g	
白コショウ	少々	
鰹削り節	2 g	

【もずく酢】 (材料:1人分)

もずく・塩抜き	50 g	A	① <下準備> もずくは軽く水洗いし水気をしっかり切る。キュウリはせん切りにする。
キュウリ	10 g		
穀物酢	小さじ2		
みりん	小さじ1		
練り辛子	0.5 g		
			② 調味料Aをいったん煮立たせ、粗熱が取れたら①と合わせ、 キュウリ、練り辛子を添える。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★そうめん							
手延べ素麺・乾	65	222	6.0	1.0	44.8	1.2	0.5
手延べ素麺・乾	50	171	4.7	0.8	34.5	0.9	0.4
生姜	2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
万能ネギ	3	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
麺つゆ:三倍濃縮	9	9	0.4	0.0	1.8	0.0	0.9
水	15	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計(男性)		233	6.5	1.0	46.9	1.3	1.4
小計(女性)		182	5.2	0.8	36.6	1.0	1.3
★ゴーヤチャンプル							
ゴーヤ	50	9	0.5	0.1	2.0	1.3	0.0
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
黒キクラゲ乾	2	4	0.0	0.0	1.6	1.6	0.0
卵	25	38	3.1	2.6	0.1	0.0	0.1
油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
豚ロース	20	53	3.9	3.8	0.0	0.0	0.0
木綿豆腐	50	36	3.3	2.1	0.8	0.2	0.0
油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
生姜	3	1	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0
濃口醤油	6	4	0.5	0.0	0.6	0.0	0.9
みりん	6	14	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0
酒	5	5	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
減塩だしの素	1	4	0.3	0.0	0.6	0.0	0.0
白コショウ	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鰹削り節	1	4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		238	12.7	14.6	11.4	3.8	1.0
★もずく酢							
もずく・塩抜き	50	2	0.1	0.0	0.7	0.7	0.1
キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
みりん	6	14	0.0	0.0	2.6	0.0	0.0
練り辛子	0.5	2	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
小計		22	0.2	0.1	4.0	0.8	0.1
合計(男性)		493	19.4	15.7	62.3	5.9	2.5
合計(女性)		442	18.1	15.5	52.0	5.6	2.4

★栄養士からのコメント★

暑い季節となり、冷たい麺がおいしいですね。今回は素麺を食べるポイントを確認しました。

①麺の適量:乾麺1束(100g)は決して1人前ではありません。100gの素麺はご飯180gとほぼ同じ糖質量です。普段ごはんが150gの方は素麺65g、ごはん100gの方は素麺50gが目安量です。もちろんそれだけではお腹がすきますから、おかずをきちんと組み合わせる食べることが大切です。

②素麺の食塩量:素麺はコシや保存性を高めるため塩を添加して作られます。手延べ素麺100gには約6gもの塩が入っています(下記表参照)。麺を茹でても約8割の食塩が麺に残りますから、たっぷりの湯で茹でることが大切です。また、素麺のたれの塩分濃度や量には注意が必要です。市販の3倍濃縮タイプなら1食あたり大さじ1杯以内を限度としましょう。

③おかずの組み合わせ:麺は糖質の食品ですから、麺だけだと食後高血糖を招きます。今回のチャンプルのように、肉や卵などの「たんぱく源」と野菜たっぷりのおかずを組み合わせましょう。麺自体に塩分があるので、『旨味や素材の味を生かした薄味のおかず』にしましょう。



ゴーヤチャンプル
野菜がたっぷり!
お肉に豆腐に卵も入れて。
素麺チャンプルにしてもいいですね。

食後にラジオ体操～♪

運動前後で血糖測定を実施。
運動後は30～60mg/dlも血糖が下がりました。

※素麺の塩分は茹でた塩分を記載しています

	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
手延べそうめん・乾燥	100	342	9.3	1.5	68.9	1.8	67.1	5.8
そうめん・乾燥	100	356	9.5	1.1	72.7	2.5	70.2	3.8
干しうどん・乾燥	100	348	8.5	1.1	71.9	2.4	69.5	4.3
干しそば・乾燥	100	344	14.0	2.3	66.7	3.7	63.0	2.2

乾麺100gの成分を比較すると、エネルギーはほぼ変わりませんが、塩分量に差があることが分かります。商品ごとに成分・製法が異なりますので、裏の成分値をチェックして購入しましょう。