

～カロリーが高いラーメンにひと工夫を～

ラーメンは、日本人の好きな料理トップ10に入るほど人気があります。

味の種類も増え、トッピングをオリジナルにすれば自分だけのラーメンが楽しめます。また季節を問わず、つるっとしているため食べやすいのも人気の要素かもしれません。しかし、**カロリーは麺だけでも100gあたり約280kcalもあり、スープやトッピングを加えると過剰摂取となります。**

ラーメンの味の定番といえは醤油・塩・味噌が代表的ですが、カロリーが高い順に、味噌・醤油・塩味となります。さらに、こってりした味付けにするため豚の背脂を入れたりもします。

ラーメン好きな方におすすめのトッピングでカロリーを調整する方法をご紹介します。例えば**チャーシューは2枚を1枚にして、低カロリーなもやし・メンマなどを加える**ことにより、カロリーが抑えられ、野菜も摂取でき、一石二鳥となります。また、**サラダなどの野菜料理を一品加えるとさらに栄養バランスがよくなります。**

これから寒くなりますので、ヘルシーなラーメンを食べて温ましましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。