

Stop!ざ・メタボNo,90 夏はあっさり冷やし麺にプラス

暑くて食欲のないときには、のど越しのよい麺類が食べやすいですが、**麺類のエネルギーは意外と高いので注意しましょう。** あっさりと感じるそうめんもエネルギーは低くありません。

《麺類のエネルギー》（日本食品標準成分表による）

- ・ゆでうどん・・・200g(約1袋)あたり**210kcal**
 - ・ゆでそば・・・200g(約1袋)あたり**264kcal**
 - ・そうめん乾麺・・・75g(市販のもの1.5束)あたり**267kcal**
 - ・ゆで中華麺(ラーメン)・・・200g(1食)あたり**298kcal**
- ※参考：**ごはん(小さい茶碗)・・・150g(軽く1杯)あたり252kcal**

麺類を食べる際のポイントは食物繊維です。**きのこや海藻、野菜類などの具をトッピング**したり、**小鉢を加える**と血糖値も上がりにくくなり、体脂肪の合成を妨げてくれる働きがあります。さらにつゆやスープも、バラ肉や背脂スープは10gで約70kcalもあり、めんつゆはみりんなどの糖度の高い味付けのため、1人前あたり100kcal以上になることが多く、**スープは飲み干さないようにしましょう。**



 **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。