

Stop! ざ・メタボ No.118 食べ物と食塩の関係 麺類に含まれる塩分

ラーメンやうどんなどの麺類には塩分が多いとよくいわれますが、どれくらいの食塩が含まれているかをご紹介します。(市販インスタントラーメン数点で比較)

- ・ 醤油ラーメン6g
- ・ とんこつラーメン5.8g
- ・ 坦々麺5.6g
- ・ きつねうどん6.1g
- ・ 天ぷらそば6.1g

どの麺類も食塩が6g前後含まれていますが、一日の食塩摂取量は男性8g、女性7gを目標とされていますので、1食で1日分のほとんどをとってしまうこととなります。外食で食べる麺類はもっと塩分が高いことがあります。塩分を控えながら麺類を食べるポイントは、**スープを残すことと、野菜と一緒に食べることです。**インスタント麺の塩分の7割以上はスープに含まれているので、塩分を控えるためにはできる限りスープを残すことが一番です。また、野菜や海藻にはからだの塩分を排出するカリウムが含まれているので、**野菜炒めをのせて食べたり、和え物やおひたしなどを一緒に食べると良いでしょう。**



 **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。