

主食の重ね食べにご注意

主食の重ね食べとは「うどん+炊き込みごはん」「ラーメン+チャーハン」「パスタ+パン」など、2種類の主食を同時に食べることをいいます。麺料理だけでは「物足りない」感じがして、主食を食べてしまう方も多いでしょう。糖質をとり過ぎることによって栄養バランスが偏るだけでなく、血糖値の急な上昇、早食いによる食べ過ぎ、それらによって肥満や糖尿病のリスクが高まることなどたくさんの悪影響があります。

量的に「もの足りない」場合は、**野菜やおかずで補いましょう。**

ラーメンだけではもの足りないと感じるときは、「**具たくさんのちゃんぽん麺**」にしたり、

かけうどんを「**野菜のあったあんかけうどん**」にするなど、野菜をボリュームアップすることで満腹感が得られます。野菜は食物繊維を噛むのに時間がかかるため、麺料理だけでも満腹感を感じやすくなります。**麺料理で糖質以外の野菜やたんぱく質などの栄養素を取り入れましょう。**また、味のついた主食をとると、塩分のとり過ぎにもつながります。麺料理は、塩分摂取量が多くなりがちですので注意しましょう。

