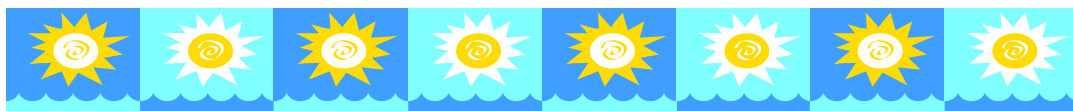


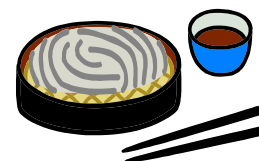
透析新聞 第15回



☆麺類について☆

まだまだ暑い時期が続いていますね。
暑くて食欲がないとき、つると喉越しの良いうどんやそうめん、冷やし中華が食べたくなる！
という方も多いのではないかと思います。
皆さんは、普段どのような麺類を食べていますか？

今回は、手軽にすぐ作って食べることができる麺類についてご紹介します。
カリウムやリン、塩分がどれだけ含まれているか参考にしてください。😊



100g当たり

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)	目安量
そうめん・ひやむぎ(ゆで)	127	3.5	5	24	0.2	1人前150~200g
うどん・きしめん(ゆで)	105	2.6	9	18	0.3	1玉250~300g
スパゲティ・マカロニ(ゆで)	149	5.2	12	46	0.4	1食230g
そば(ゆで)	132	4.8	34	80	0.0	1玉170g
中華麺(ゆで)	149	4.9	60	31	0.2	1玉170~190g
焼きそば麺(ゆで)	198	5.5	86	100	0.4	1人分130g
インスタントラーメン(油揚げ)	458	10.1	150	110	5.6	1袋100g
カップうどん	451	10.9	180	230	6.9	1個90g
カップ麺(焼きそば)	436	8.4	190	74	3.8	1個100g
カップ麺(油揚げ)	448	10.7	210	120	6.9	1個90g
インスタントラーメン(油揚げ味付)※	445	10.1	260	110	6.4	1袋100g
インスタントラーメン(ノンフライ麺)	356	10.3	260	110	6.9	1袋100g
カップ麺(ノンフライ麺)	342	9	270	110	6.9	1個90g

※油揚げ味付け：麺に味が付けられているもの

一人分の目安量

	分量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
そうめん・ひやむぎ(ゆで)	150	191	5.3	8	36	0.3
うどん・きしめん(ゆで)	250	263	6.5	23	45	0.8
スパゲティ・マカロニ(ゆで)	230	343	12.0	28	106	0.9
そば(ゆで)	170	224	8.2	58	136	0.0
中華麺(ゆで)	170	253	8.3	102	53	0.3
焼きそば麺(ゆで)	130	257	7.2	112	130	0.5
インスタントラーメン(油揚げ)	100	458	10.1	150	110	5.6
カップうどん	90	406	9.8	162	207	6.2
カップ麺(焼きそば)	100	436	8.4	190	74	3.8
カップ麺(油揚げ)	90	403	9.6	189	108	6.2
インスタントラーメン(油揚げ味付)	100	445	10.1	260	110	6.4
インスタントラーメン(ノンフライ麺)	100	356	10.3	260	110	6.9
カップ麺(ノンフライ麺)	90	308	8.1	243	99	6.2

※油揚げ味付け：麺に味が付けられているもの

うどん、そうめんは、カリウム・リン・塩分が低めです。
そばには塩分が含まれていませんがカリウム・リンが少し高めなので、食べすぎには注意しましょう。

うどんつゆについてですが、“かけ”にすると麺がつゆに浸かって、つゆの塩分まで吸ってしまうので、さらに塩分が多くなってしまいます。

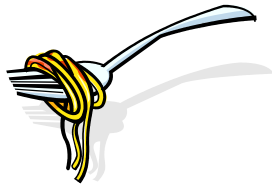
“つけ”にすることで、つゆの塩分を吸うことなく食べることができます。
つけつゆを薄めにし、麺の先の方だけにつゆをつけて食べることで、さらに減塩につながります。

うどんやそうめんは、それを単独で摂る方も多いと思いますが、麺だけでは栄養が偏ってしまいます。
卵や肉類、魚類、野菜など、おかずも一緒に摂るようにしましょう。

インスタント食品は、塩分だけでなく、カリウム・リンも多く含まれています。
メーカーによって内容量は異なるので、よく確認し、大盛りはなるべく摂らないように心がけましょう。

市販のインスタント食品の麺内容量の平均は、以下の通りです。
商品によって内容量等が違うので、食べられる機会がありましたら、ご自分の目でも確認してみてください。

インスタントラーメン(袋入り)	市販平均79g
カップラーメン	市販平均65g
カップうどん	市販生麺200g
カップ焼そば	市販平均96g 大盛平均130g



各食品メーカーでは、カリウム・リン・塩分調整食品が多数販売されています。
うどんやそうめん、そば、スパゲッティ、マカロニ、インスタントラーメン、カップ麺、カップ焼そばなど、種類も豊富です。こちらの方も活用してみてください。

手軽で簡単に食べることができる麺類ですが、ご飯と比べると麺自体に塩分が含まれています。
摂り過ぎないように気を付けましょう。

