



#### くすもと内科クリニック

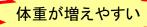
2013年 7月号

いよいよ本格的な夏の訪れです。みなさま、いかがお過ごしですか? 食欲がおちる夏場は、麺類がお手軽ですが塩分・水分量など問題点もあります。 今回は麺類について一緒に考えてみましょう。

## 麺類は食べていいの?

めん類の特徴と問題点

### 水分と塩分を多く含む献立です





#### ★栄養バランスがよい食事例で す。塩分・水分量も理想的です!

ごはん150g 水分90g

しょうが焼き (野菜含む) 水分130g

酢の物 水分70g







3品の合計

量は300g程度です

塩分2.0以下

#### 1)一品料理になりやすい

〇[麺類のみ」となると限られた栄養素しかとること しか出来ない。炭水化物量だけが多くなり、ビタミ ン・ミネラルは不足します。また 直ぐにお腹が空き やすく間食をしたくなるのが欠点です。特に夏場は 食べればば食べるほどビタミンB1が不足し、からだ がだるくなり疲れやすくなってしまいます。



水分量は500g程度で×

塩分5g

③汁を飲まないようにしても、 麺が水分を吸ってしまい食事 自体の水分摂取量が増えま

2塩分・水分共に 多いですね!

その他の塩分量は・・?



長崎ちゃんぼん





4.6g

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*



体重が増える方は めん類をひかえると いいですね!

# ~食べたい時は食べ方の工夫をしましょう~ とこ



① 連続して食べないようにし、1週間に1回程度としましょう。

○透析の2日空きの日ではなく、1日空きの日に食べましょう。

〇1日の中で水分の多い料理(麺類、鍋、味噌汁、カレー、シチューなど)ばかりにならな いよう、 水分の少ない料理(揚げ物、焼き物、炒め物)と組み合わせましょう。

(2)つけ麺にしましょう。

〇つゆを薄めに作ったり、つゆを麺の先に少しつけて食べるようにしましょう。

○減塩のめんつゆを利用するのもよい方法です。

○薬味(生姜、葱、わさびなど)を効かせて食べると薄味でも美味しいですよ。

2.9g



そうめん等、器に盛り付 ける時は水をはらない ようにしましょう。

★水をはると食べる時に水分が、麺と一緒に ついてきます

そうめんを茹でる⇒水と氷で冷やす⇒ 水をしっかり切って、器に盛る。

③ 麺類の上にタンパク質の具材(卵・肉など)をのせたり、**麺類と一緒におかず(肉・** 魚・卵・豆腐・野菜などを使用した料理)を食べるようにしましょう。 栄養バランスが良いですね。

エネルギーを上げる為に、上手に油を使いましょう。 焼きそばなどの炒めた麺は汁気も少なくなります。

④ かけつゆの場合は汁は必ず残すようにしましょう。



#### 夏の味覚

1日にどれか1種類 食べれる量です。

★ぶどう 可食部 80g カリウム



★なし大1/4個 可食部 70g カリウム 100mg



**★**すいか 可食部: 80g カリウム 96mg



★もも小1/2個 可食部 60g カリウム



果物を食べすぎていませんか? →果物80~90%は水分と考えてくださいね。

