



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

体重が増えやすい



★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

水分量は300g程度です

塩分2.0以下

①一品料理にしやすい

しかし、麺類は...

○[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 直ぐにお腹が空か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食べるほどビタミンB1が不足し、からだのだるくなり疲れやすくなってしまいます。



水分量は500g程度です

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す

②塩分・水分共に多いですね！

その他の塩分量は...?

7.3g



長崎ちゃんぽん

8.1g



太めん風うどん

6.0g



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～



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。

○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。

○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
104mg



★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
108mg



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。

