

麺類の食べ過ぎにご注意!

夏場は食欲が落ちやすく、冷たい物やのど越しのよいものを食べたくくなりますね。なかでも、麺類はつるつると食べやすく、食べ過ぎてしまいがちです。また、乾麺だとつい茹ですぎてしまうということはありませんか？乾麺の目安量を確認し、食べ過ぎに注意しましょう。

1食の目安 = ご飯 150g
(1合の半分量)

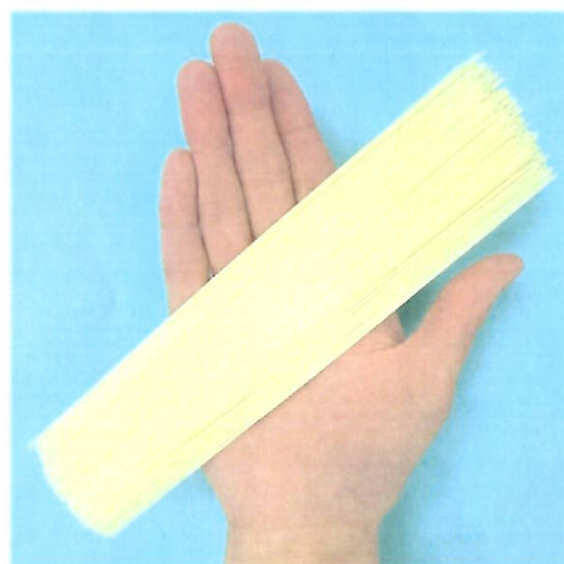
約 240 kcal

※ 1食分の量は目安です。身長によって必要な量が変わります。



同じカロリーでの乾麺の量は？

① そうめん

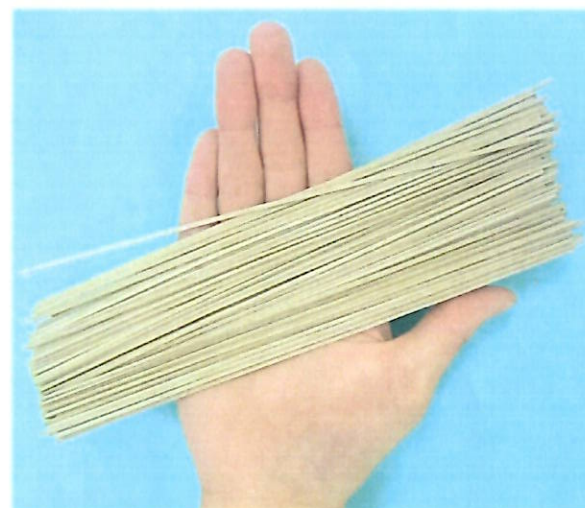


茹でる前 60g

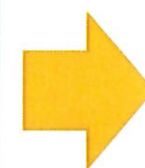


茹でた後 約 200g

② そば

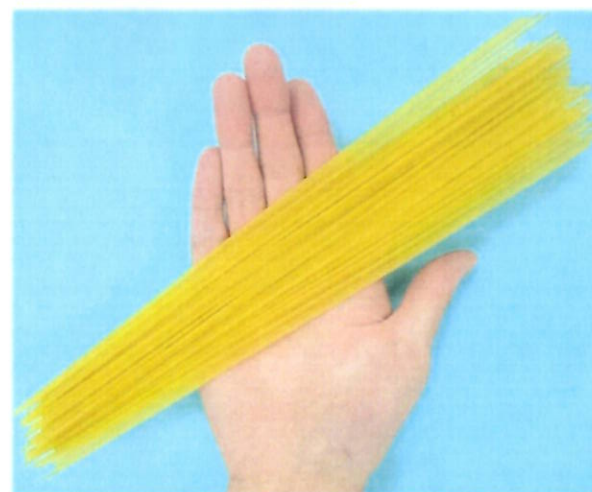


茹でる前 60g



茹でた後 約 170g

③ パスタ



茹でる前 60g



茹でた後 約 160g

麺類だけ食べると、炭水化物に偏ってしまい、物足りなさを感じやすくなります。麺の上に野菜や海藻をのせる、ゆで卵やツナ缶など具材を増やして食べると、食べごたえがあり、栄養のバランスも整います。

今月は減塩に関するテクニックを紹介しております!

栄養の日・栄養週間2021
公式ナビゲーター「せいりす」



昨年8月から栄養に関するテクニックを紹介してきましたが、いかがでしたか？
来月からは新しいキャラクターが登場！
楽しみであります☆

減塩には薬味多めで

減塩を心がけていると、薄味に何か物足りない気持ちになることも。そんなときは、**ねぎや生姜、わさび、みょうが、唐辛子などを多めにトッピング**。チューブタイプの薬味だと塩分が添加されていることも多いので、**生のものを活用**するのがおすすめ。麺類を食べる時にも薬味を活用しましょう!