

# 栄養科だより8月号

## 麺料理は減塩の敵！？

冷やし中華やそうめん、ざるそば...夏の暑いときに食べるととても美味しく感じますね。麺料理は麺自体に塩分が練りこんであるので、白いご飯に比べると塩分はとて多くなります。そんな麺料理の塩分量と減塩の仕方を学びましょう！

### ゆで麺とつけダレの塩分(1人前200g当り)

種類	塩分量(g)	つけダレ	塩分量(g)	合計(g)
そば	0.3※	そばつゆ90ml	2.7	3.0
うどん	1.0※	そばつゆ90ml	2.7	3.7
そうめん	0.7※	そばつゆ90ml	2.7	3.4
中華めん	0.4	冷やし中華 たれ80ml	4.8	5.2
パスタ 1.5%食塩水で茹でる	0.8	パスタソース 1人前	2.4	3.2

※乾麺をゆでた場合の塩分量

塩分の摂取目安:健康な成人の男性は8g/日未満  
健康な成人の女性は7g/日未満  
高血圧の治療を要する人は6g/日以下

## ★麺料理の減塩方法を知ろう!★

### ①タレを減らしてみよう

⇒上記はつけダレを全部飲んだ場合の塩分量なので、全部飲まずにタレは残すようにしましょう。

### ②減塩お助け食材を使いましょう

⇒トマト、青じそ、みょうが、にんにく、生姜、ネギ類、柑橘類、わさび、からしなどは塩分がほとんど含まれないので、薄味をごまかすにはもってこいです。



### ③麺料理の頻度は週1~2回に!

⇒どんなに減塩を頑張っても食べ過ぎては意味がありません。週に1~2回程度にしてみましょう。

ご質問はピンクのユニフォームの栄養士まで♪

星総合病院 栄養科