

夏の麺類！上手に食べませんか？

ふくだ内科クリニックニュース2013 夏号

暑い夏は、のどごしのいいそうめんの登場回数が増える方も多いのではないのでしょうか？
この夏は栄養価もお野菜もたっぷりの冷やしそうめんを提案します。



たっぷりゆでて冷えためんつゆにで食べるといくらでも食べてしまいがち。ネギとショウガだけだと栄養バランスも整いません。普段どれくらいの量を食べていますか？また、つけ麺はめんが増えるほどめんつゆの量が多くなったり、うすまると追加したりと塩分量も増えがちです。

では、まず一人分のそうめんの量を確認しましょう。
指示カロリー1600キロカロリーの方の主食の目安量は3単位の240キロカロリーになります。ご飯なら150gです。ではそうめんだと・・・1.2束になります。



そうめん
1.2束
(60g)

3
単位

ごはん
(150g)

おそうめん
1束分

おそうめん1束(50g)だと2.5単位です。この量で満足できればいいのですが、そうめん+薬味+めんつゆだとあっという間に食べてしまいます。

ここで、そうめん1束で満足できる「夏野菜ぶっかけそうめん」はいかがでしょう？夏バテ防止、野菜も食物繊維もたっぷりです。レシピを紹介しますね。

「夏野菜ぶっかけそうめん」

- | | |
|------------------|--|
| そうめん・・・1束 | ①そうめんをゆでる。 |
| 温泉卵・・・1個 | ②なすは縦半分で斜めの薄切り、しめじは石づきを切りほぐし、もやしは洗ってそれぞれ電子レンジ600W2分。 |
| 納豆・・・1P(たれなし) | ③きゅうりは千切りスライサーで、トマトは半月薄切りに切る。 |
| きゅうり・・・約半分 | ④②③の野菜を彩りよくそうめんの上に置いて混ぜた納豆、温泉卵をのせつゆをかけてできあがり。 |
| トマト・・・半分 | 好みでねぎ、しょうが、青シソなど加えてくださいネ。 |
| なす・・・半分 | |
| しめじ・・・1/2パック | |
| もやし・・・1/2パック | |
| 3倍濃縮つゆ15cc+水50cc | |



栄養士からのおすすめ
作り方②は時間のある時多めに作り冷蔵庫へ。冷やしめんのはいつでも食べれるようにしておくとう便利です。
また、普段の食事に和えものとしてすぐ使えるのでいろんな献立に加えてくださいネ。

- 卵・・・必須アミノ酸をバランスよく含むのでほぼ完全栄養食品
- 納豆・・・エネルギー代謝に必要なビタミンB2が豊富
- きゅうり・・・カリウムが多く余分な塩分を排泄する働きがあります
- トマト・・・三大抗酸化ビタミン；βカロテン、ビタミンC、Eが揃うエース級の野菜
- なす・・・体を冷やす効果があり、夏バテ防止の夏野菜
- しめじ・・・食物繊維が多く、食後血糖の急上昇を抑えてくれます
- もやし・・・食物繊維が多く、またビタミンCもほうふです

	A	B
エネルギー	181kcal	398kcal
塩分	2.4g	2.6g
野菜の重量	10g	200g
食物繊維量	1.5g	8.5g

A: 噛みごたえがなく1束では足りないの
ついでそうめん量が増えたり、ご飯との
セットメニューになりがちです。
B: 卵、納豆のタンパク源が入ることにより
満足感ができます。お野菜が入ることで
食物繊維が増え、野菜量では一日量
の半分以上をとることができます。



電子レンジ対応の
ふた付き容器など
があると便利です。