

麺類について

ホロニクスグループ 栄養管理部

食欲がないときにも、がっつり食べたい気分の時にもぴったりの麺類ですが、塩分・水分を多く含むメニューであり注意が必要です。
麺類を食べる時のポイントをおさえ、良好なコントロールを目指しましょう。



1 日の摂取量の目安

塩 分：6g 未満
カリウム：2000mg 以下
リ ン：たんぱく質 (g) × 15mg 以下
※たんぱく質は標準体重 × 0.9 ~ 1.2g / 日が目安

(慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014 年版より引用)

透析患者さんは、バランスの良い食事を心がけることに加え、左記の栄養素の摂りすぎに注意する必要があります。



塩分について

●主な麺料理の食塩相当量 (1 人前あたり)

種類	合計(g)	麺(g)	つゆ・ソースなど(g)
きつねうどん	5.5	1.7	3.8
かけそば	4.0	0.0 (十割そばの場合)	4.0
ラーメン(しょうゆ)	7.3	1.2	6.1
カップラーメン(しょうゆ)	4.9	2.7	2.2
そうめん	3.8	0.4	3.4
たらこスパゲッティ	4.9	2.9 (1.5%食塩水でゆでた場合)	2.0

(塩分早わかり第 5 版 女子栄養大学出版 参考)

塩分摂取量を減らすためのワンポイントアドバイス

- 水分コントロールの観点からも、汁を飲むのは控え、味を楽しむ程度にしておきましょう。
- そうめんなどつけ麺の場合は、麺全体ではなく、先端だけつゆにつけるようにしましょう。
- スパゲッティは、塩を加えずにゆでましょう。
- スパゲッティやカップ焼きそばのソースなどは、使い切らないようにしましょう。
- 減塩や、無塩の麺類が販売されています。活用してみましょう。



カリウム・リンについて

●主な麺類のカリウム・リン含有量

種類	カリウム(mg)	リン(mg)	備考
うどん(ゆで) 1 玉 200 g	18	36	
そば(ゆで) 1 玉 150 g	51	120	
中華めん(ゆで) 1 玉 130g	78	38	
そうめん(ゆで)150 g	8	36	1 束 50g をゆでたもの
スパゲッティ(ゆで)220g	31	120	100 g をゆでたもの
カップラーメン(乾麺) 1 個 78g	140	86	しょうゆ味

(日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023 年より引用)

カリウム・リンを減らすためのワンポイントアドバイス

- カリウム・リンは水に溶け出る性質があります。
ゆでたり、冷水で洗ったりすることで減らすことができます。
- 麺のゆで汁をそのままスープに使わないようにしましょう。
- カップ麺などの加工品は食品添加物のリンが多いので注意しましょう。
食品添加物のリンは吸収率が高く、血清リン濃度上昇に影響しやすいです。





透析食レシピ紹介

七夕風 彩りさっぱり冷麺



食欲が低下しやすい夏でも食べやすいよう、さっぱりと見た目も鮮やかに仕上げました。ごまや生姜の風味を活かし、塩分控えめでも美味しく食べられます。

作り方

材料 (2人分)

ゆで中華めん……2玉 約260g
卵(Mサイズ) ……2個
白菜 ……60g
きゅうり……40g 約1/3本
赤パプリカ ……40g 約1/3個
ハム ……2枚
大葉 ……2枚

合わせだれ

酢 ……20g(小さじ4)
減塩醤油(塩分50%カット)
……12g(小さじ2)
ごま油……16g(小さじ4)
砂糖……4g(小さじ1+1/3)
すりごま ……6g(大さじ1)
おろし生姜 ……4g(チューブ約8cm程度)

①白菜・パプリカは細切り、きゅうり・大葉は千切りにする。

きゅうりは切った後、10分以上水にさらしておく。

ハムはお好みでクッキー型などで星形にくり抜き、残りを細切りにする。

②中華めんをゆでて冷水でしめ、水気をよく切る。
※ゆで時間は、購入商品の表示を参考にしてください。

③白菜とパプリカを3分程度ゆで、水気を良く切る。

④卵は好みの硬さにゆで、半分に切る。

⑤合わせだれの調味料を全て混ぜ合わせ、麺と和える。

⑥麺を器に盛る。

野菜類・ハム・ゆで卵を盛り付けて完成。

完成写真のようにハムを盛り付けると、流れ星のようになります。



1人分の 栄養素

エネルギー：378kcal

たんぱく質 16.3g 脂質 17.2g カリウム 360mg リン 200mg 食塩相当量 1.2g

※カリウムは「生」の値で算出しています。

コツ・ ポイント

野菜や麺は、ゆでたり水で洗ったりする過程で水に溶け出た分のカリウムやリンを減らすことができます。水気はしっかり切るようにしましょう。

ごま油を使うことで風味を良くしつつ、エネルギーアップも期待できます。

