

めん類摂取時の工夫

ホロニクスグループ 栄養管理部

めん類は食べやすい一方で、塩分が多くなりやすく、また栄養が偏りがちになってしまいます。めん類を食べる時のポイントをおさえて、良好なコントロールを目指しましょう。



めん類の栄養価(ゆでたもの / 1食あたり)

	重量 (g)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
うどん	180	171	0.5	16	32
そば	150	195	0	51	120
中華めん	130	173	0.3	78	38
スパゲッティ	220	330	2.6 (1.5%食塩水でゆでた場合)	31	117

(日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より)

めん類を食べる時のポイント

●塩分

透析患者さんの1日の塩分摂取量は6g未満が推奨されています。ラーメン1杯の塩分量は6~8g程度ですが、大部分はスープに含まれておりスープを残すことで、塩分摂取量を大幅に減らすことができます。また、冷やし中華など、ついているタレは全てかけずに残しましょう。

自宅で調理する場合は、スパゲッティは塩を加えずゆでましょう。

従来品よりも30~50%程度、塩分を減らしためんつゆや、食塩不使用のめん等も上手に活用しましょう。



●食事バランス

めんだけでは栄養が偏りやすく、炭水化物が中心になりがちです。たんぱく源、野菜を追加するようにしましょう。

おすすめの組み合わせ

- ・パスタ + 冷奴 + サラダ
- ・うどん + サラダチキン + 野菜の小鉢
- ・ラーメン + ゆで卵 + 野菜トッピング



めん類は工夫次第で、塩分を抑えながら栄養バランスよく食べることができます。外食やコンビニを利用する際も、今回のポイントを参考に選んでみましょう。



透析食レシピ紹介

さっぱり豚おろしうどん



暑い夏でもさっぱりと食べられるレシピです

作り方

材料 (1人分)

うどん(ゆで) ……180g(1玉)
豚バラ肉 ……50g
大根 ……30g
大葉 ……1g(1枚)
みょうが ……10g(1/2本)
めんつゆ(ストレート) ……40ml

- ①大根の皮を剥き、すりおろして水気をしっかり絞る
- ②大葉を千切りにする
- ③みょうがを小口切りにし、5～10分程度水にさらす。その後水気を切る。
- ④豚肉をゆでて冷ます。
- ⑤うどんをゆでて氷水で冷やす。冷えたら、ざるにあげ水気を切る。
- ⑥器にうどんを盛り、豚肉、大根おろし、みょうが、大葉の順に乗せる。めんつゆは、食べる直前にかける。



1個分の栄養素

エネルギー：347kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.8g 炭水化物 45.2g カリウム 230mg
リン 130mg 食塩相当量 1.9g

コツ・ポイント

- ・大根おろしをしっかり絞ること、みょうがを水にさらすことでカリウムを抑えることができます。
- ・香味野菜を使用することで少ないつゆでも満足できる味付けです。

