



麺類を食べるとき、気をつけたいことは…？

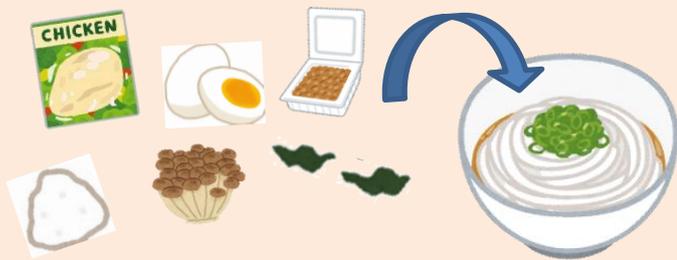


昼食によく食べるそば、うどん、パスタ、ラーメンなどの麺類は簡単に作れておいしいですね。でも左のそばのような麺のみでは、麵に含まれる糖質以外のたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の栄養が不足しています。また汁には塩分が多く、過剰摂取に注意が必要です。今回は麺を食べるときに気をつけてほしいポイントを紹介します。

1 具材を足そう ～栄養バランスアップ～

肉・魚・卵・大豆製品に含まれるたんぱく質、野菜・海藻類・きのこに含まれるビタミンやミネラル、食物繊維のこれら栄養を摂取するために具材を足して健康なからだをつくりましょう。

どんな具材があるでしょうか



ゆでた鶏肉、ゆで卵、納豆、大根おろし、きのこ、カットわかめなどを加えてアレンジを楽しみましょう。

※チャーシューのような脂質が多くふくまれている具材は取りすぎないようにしましょう。

春のおすすめ

「ツナと春野菜のペペロンチーノ」



よく油をきったツナ缶、カットした春キャベツ、グリーンアスパラをレンジで温めてパスタと和えて完成です。

またカット野菜・冷凍野菜を使うと手軽に調理できます。

2 汁は残しましょう ～塩分取りすぎ注意～

ラーメンやうどんの汁はすべて飲んでいませんか？汁には塩分が多く含まれています。塩分は高血圧になる要因の一つなので過剰摂取に気をつけましょう。



しょう油ラーメン 1杯あたり
約6g

高血圧予防ためには1日あたり
6g未達が推奨されている。

4月の旬の食材 “新たまねぎ”

たまねぎに含まれ、辛味の正体である「**硫化アリル**」は血液をサラサラにする効果があります。しかし、辛味をなくすために水にさらしてしまうと、**硫化アリル**は水に溶けだしてしまいます。新たまねぎは通常のだまねぎと比べて、**みずみずしく**、**甘味**が強いのが特徴です。水にさらさなくても食べられるので、**硫化アリル**を効率よく体に取り入れることができます。



管理栄養士による食事相談を行っています

個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話しするように心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:00

※栄養指導は**予約制**となっています。

ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

