

# インスタント麺を食べる時の工夫

お昼は手軽に「インスタント麺」という方も多いのではないのでしょうか？  
 インスタント麺は、安価で簡単に空腹を満たせるというメリットがありますが、  
 ①食塩が多く含まれる、②エネルギーと糖質、脂質が主で、たんぱく質やビタミン、  
 ミネラル、食物繊維がほとんど含まれていないデメリットがあります。  
 今回は、インスタント麺を上手に食べる工夫を紹介いたします。



栄養成分表示(食70g当たり)

熱量:	360kcal
たんぱく質:	10.5g
脂質:	16.3g
炭水化物:	42.8g
食塩相当量:	4.9g
(めん・かやく)	2.4g
(スープ)	2.5g
(例 レギュラーサイズ カップ麺 1個)	

## ◆汁を残して、食塩、脂肪、添加物を減らす

1日食塩摂取量の目標は**男性 7.5g 女性 6.5g**

汁まで食べると1品で1日分の目標量に近い食塩を摂ってしまいます。汁は飲まないようにすると、2~3gの減塩が可能。一緒に油や食品添加物も減らせます。

減塩の商品もあるので、一度試してみてもいいです。

### ◆鍋を使うひと手間で野菜をプラス

インスタント麺には、フリーズドライの野菜等が入っているものもありますが、量はわずか。1日に摂りたい野菜料理は小鉢で5皿程度。昼食の野菜がゼロ皿では、絶対的な不足です。

そこで、インスタント麺に野菜を加えることを実践してみましょう。最近では、いろいろな種類のカット野菜や冷凍のほうれん草・オクラ、ねぎなどが販売されています。ラーメンを作るお湯を沸かす時に一緒に入れてしまえば手間いらずで野菜が増やせます。カップ麺の場合は、野菜だけ電子レンジで加熱し、仕上げに加えてもよいでしょう。また、電子レンジでラーメンを作る容器も販売されていますので、活用されてはいかがでしょうか。

### ◆たんぱく質をプラス

良質のたんぱく質はほとんど含まれていません。ラーメンを煮込むときに薄切り肉や卵を入れたり、ゆで卵、サラダチキン、ツナ、などを一緒に添えるとよいでしょう。また、冷やっこなど大豆製品と一緒に食べるのもおすすめですが、味付けが濃くならないように気をつけましょう。ヨーグルトや牛乳を添えると食塩が多くならずにたんぱく質が摂取できます。

#### インスタント麺データ(例)

サイズ	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
カップ麺 ビッグ	457	6.4
レギュラー	351	4.9
ミニ	163	2.4
袋麺	430	6.6



エネルギー 613kcal 食塩 5.1g



### 食物繊維たっぷり きのこ・わかめうどん

#### 【材料】

カップ麺(うどん)  
 カット野菜(きのこミックス)  
 カットわかめ  
 きざみねぎ  
 温泉卵又は半熟卵  
 水

#### 【分量】(1人分)

1個  
 50g  
 大さじ1  
 ひとつまみ  
 1個  
 適宜

#### 【作り方】

①鍋に規定量の水ときのコを入れて沸騰させる。  
 ②カップ麺に粉末スープ、具材、カットわかめをのせて①を注ぎ規定時間待つ。仕上げにネギと温泉卵を入れる。

### 粉末スープ少なめでもおいしい しょうが豆乳ラーメン

#### 【材料】

インスタント麺(塩味)  
 水  
 鶏肉(こま切れ)  
 おろししょうが  
 豆乳(成分無調整)  
 白菜(一口大)  
 人参(薄切り)  
 しいたけ(薄切り)  
 長ネギ(斜め切り)  
 水菜(3cm)

#### 【分量】(1人分)

1袋(粉末スープ2/3)  
 300ml  
 50g  
 小さじ1  
 200ml  
 適宜

鍋用野菜セットを利用すると便利

#### 【作り方】

①鍋に水と鶏肉、野菜を入れて火にかけ、沸騰したら麺を1分ほど煮る。  
 ②豆乳を加え、再度沸騰したら、粉末スープとおろししょうがを入れ、仕上げに水菜を加える。



エネルギー 392kcal 食塩 3.4g

やや小さめのカップ麺 汁は1/2量