

はじめまして！

もりクリニックの患者様には、診察後、採血の結果が出る間の待ち時間に栄養相談にお越しいただき、普段の食生活について一緒に考える時間を作っています。

治療を続けていきながら、毎日のお食事もしめたら、食事療法と長くお付き合いできますよね。こちらのコーナーでは、そのためのちょっとしたコツや、気になる情報を発信していきたいと思います。皆さまの食生活のお役に立てる情報をお届けできるよう精進して参りますので、末永くよろしく願いいたします。

栄養相談は、診察とは別に単独でも予約ができますので、いつでもお気軽にご相談ください。みなさまの毎日の食生活に対する工夫や取り組みが、これからの健康づくりに繋がりますように。



コラム No.1 2024 年 7 月号

「減塩しながら冷やし中華を食べたいあなたへ 伝えたい簡単テクニック」



夏の訪れを感じる心地よい季節。

食の世界において「夏」を感じさせる一品といえば、冷やし中華ですね。

冷たい麺に色とりどりの具材をトッピングし、さっぱりとした酸味のあるタレでいただく冷やし中華は 暑い夏にピッタリの料理です。

そんな冷やし中華ですが、何気なく食べていると、いつの間にか“食塩の摂りすぎ”に繋がってしまうこともあります。

まず、市販の冷やし中華の塩分量を栄養成分表示から確認してみましょう。

栄養成分表示

製品1食(184g)当たり	
エネルギー	421kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	3.3g
炭水化物	88.0g
食塩相当量	6.5g
(推定値)	
〔標準調理後の食塩相当量〕	
めん	0.9g
スープ	3.9g

←茹でる前



←茹でた後
4.8g

こちらの冷やし中華を食べると、麺とスープだけで、0.9g+3.9g=4.8gの塩分が含まれていることが記載されています。

塩分摂取量の目標が1日6g未満の方においては、麺とスープとトッピングを合わせた冷やし中華だけで、1日分の目標量と同じ6g程の塩分を摂取しまうことになります。

塩分は抑えながら、好きな料理を楽しみたい！！と思う方も多いはず。

ちょっとした工夫をして、減塩(1食あたり約2g)をしながら、冷やし中華をおいしく食べる方法を一緒に考えてみましょう！



●工夫その① 麺の塩分を確認

中華麺は栄養成分表示を確認し、できるだけ塩分の少ない(食塩相当量0.5g以下)商品を選んでみましょう。

例えばわたしたちが見つけた塩分の少ない麺はこちらです。

先程の冷やし中華よりも少ないですね！



【冷しラーメン】

栄養成分表:1人前(めん110g)当たり
食塩相当量:0.5g



【冷凍 中華麺】

栄養成分表:1人前(めん200g)当たり
食塩相当量:0.4g

栄養成分表示(1食(200g)当たり)	
熱量	299kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	1.2g
炭水化物	64.6g
食塩相当量	0.4g
この表示値は、目安です。	

●工夫その② たれ

これでマイナス約2.5g!

1. 市販のたれを使って減塩する

冷やし中華についている市販のたれを1/3使用し、酢と適量の砂糖を追加して味を調整する。

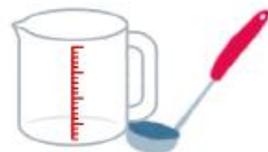
2. 自家製たれ(塩分 1.5g)を作る

たれは混ぜ合わせるだけ！簡単に作れます！

とても美味しく食べられます。ぜひ試してみてください。



冷やし中華のたれ



【材料(2人分)】

醤油※	14g (大さじ1弱)
酢	10g (小さじ2)
みりん	10g (大さじ1/2強)
ごま油	8g (小さじ2)
中華だし※	2g (小さじ1/2)
水	60cc

【作り方】

- ① 中華だしを60ccのお湯で溶き、スープを作る
- ② ①と残りの材料を混ぜ合わせる
- ③ 冷蔵庫で冷やしておく

栄養量(1人前)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
79 kcal	0.6 g	1.5 g

※ 減塩醤油を使用すれば、さらに減塩できます(1.5→1.0g)
減塩タイプの調味量には、カリウムを添加している商品もあります。
詳しくは当院栄養士までご相談ください。

次回は、「工夫その③ トッピングのあれこれ」についてお話したいと思います。

楽しみにしていてくださいね！