



指導科だより

これからの季節、麺類を摂取することが多くなると思います。

1人前の麺類はどのくらいの量があるのでしょうか。(一般的な商品の袋に書いてある1人前の量)



(うどん乾麺 100g・348kcal) → (茹でうどん 233g)



(そうめん乾麺 100g・356kcal) → (茹でそうめん 275g)



(そば乾麺 80g・275kcal) → (茹でそば 186g)



(パスタ 100g・378kcal) → (茹でパスタ 218g)



(中華麺 110g・309kcal) → (茹で中華麺 202g)



(焼きそば麺 100g・198kcal)



(醤油ラーメン 90g→お湯入れ後 202g) 1食当り 412kcal



(カップラーメン 70g→お湯入れ後 198g) 1食当り 343kcal



(ノンフライ麺 90g→お湯入れ後 177g) 1食当り 272kcal



皿の大きさ  
乾麺が乗っている皿  
横22cm 縦16.5cm

茹で麺が乗っている皿  
横20.5cm 縦18cm

麺類は、乾麺の時は、分量が少なく感じますが、ゆでると分量が倍増します。(約2倍~2.5倍)

茹でると増える事を前提に調理前に量を調節するようにしましょう。

麺類を食べる時に、麺のみでお腹いっぱいにしてしまうと、炭水化物を摂りすぎて食後高血糖になりやすいので、必ず、主菜(肉、魚、卵、豆腐など)や副菜(野菜、海藻、きのこ類)をおかずとしてつけるか、麺と一緒に調理してバランスを整えましょう。