

いつもの料理でからだに優しいアレンジをしよう!

健康診断で気になる項目がある方、また病気を予防したいと思っても実際に何をすればいいかわからないという方はいませんか?いつもの料理も、体の状態にあわせて素材や調理方法を少し工夫するだけでおいしく楽しむことができます。今回は、まだまだ暑さの続く今季節にピッタリの冷やし中華をベースにしたアレンジ方法をご紹介します!

アレンジⅠ

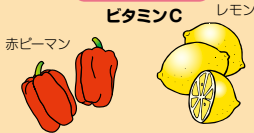
コレステロールが気になる方

- ・コレステロールを多く含む卵を使用しない。
- ・コレステロールの酸化を防ぐ**ビタミンC、E**を多く含む食品を材料やタレに追加する!

おすすめ食材

*ビタミンCを多く含む食品

野菜、果物、いも類



*ビタミンEを多く含む食品

種実類、魚介類、野菜



アレンジⅡ

血糖値、肥満、中性脂肪が気になる方

- ・茹でた中華麺3人分を4人で分けることで、麺の量を1人当たり**約40g (約60kcal)**減らすことができます。また、千切りキャベツを麺の下にひくなどの工夫で見た目もボリュームアップし、満足感も得られますよ!

- ・食後の血糖値の急激な上昇を抑える作用のある**水溶性食物繊維**を追加する。

おすすめ食材

*水溶性食物繊維を多く含む食品

野菜、海藻類、きのこ類、いも類、こんにゃく、果物



- ・材料を大きく切り、噛みごたえを出すことで早食いを防ぐ!(満腹中枢が働くには、食べ始めて20分程かかると言われています)



冷やし中華

材料(1人分)

- 中華麺(生)..... 100g (茹でると約180gに)
- 卵..... 1/2個 (塩少々、砂糖少々、サラダ油適宜)
- きゅうり(斜め細切り)..... 1/3本
- ハム(細切り)..... 2枚
- もやし(湯がいておく)..... 1/5袋
- トマト..... お好みで
- 練り辛子..... お好みで

インスタント(乾麺80g)を茹でると約200gに!

[タレ]

- ★しょうゆ..... 大さじ1
- ★酢..... 大さじ1
- ★鶏がらスープ..... カップ1/4
- ★砂糖..... 大さじ1/2
- ※★はあわせておく
- ごま油..... 小さじ1/2

[1人分]
466kcal
4.8g

作り方

- ① ★の調味料を合わせて混ぜ、タレをかける直前にごま油を加える。
- ② 卵を溶きほぐし塩、砂糖で調味し、サラダ油をひいたフライパンに流して薄焼き卵を作る。冷めたら細切りにする。
- ③ たっぶりの湯で中華麺を茹でる。茹であがったらザルに上げて流水の下でもみ洗いし、水分をきって器に盛る。
- ④ 材料を彩りよく乗せ、タレをかけ、お好みで練り辛子を添える。

アレンジⅢ

血圧、尿酸値が気になる方

- ・塩分を含む**加工食品(練り物など)**を替える。



- ・余分な**ナトリウム**を体の外へ排出する効果のある**カリウム**を多く含む食品を具材に追加する!

*カリウムを多く含む食品

野菜、海藻類、豆・豆製品、いも類、果物

おすすめ食材



- ・レモンなどの柑橘類や、ラー油などの調味料を足すことで塩分量を抑える!

麺の栄養価(麺の特徴を知って上手に利用しよう!)

	中華麺(茹)	中華麺(蒸)	うどん(茹)	そば(茹)	そうめん(茹)	スパゲッティ(茹)
1食の目安量	180g	150g	200g	150g	216g	190g
エネルギー(kcal)	268	297	210	198	274	283
たんぱく質(g)	8.8	8	5.2	7.2	7.6	9.9
脂質(g)	1.1	2.6	0.8	1.5	0.9	1.7
炭水化物(g)	52.6	57.6	43.2	39	55.7	54
食物繊維(g)	2.3	2.9	1.6	3	1.9	2.9
食塩(g)	0.4	0.6	0.6	0	0.4	0.8

※ 麺のみに含まれる栄養価です。汁やソース、具材によってカロリーは更に上がります。
※ 一般的に中華麺(茹)は冷やし中華、中華麺(蒸)は焼きそばで使用されます。

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2

TEL 0985-38-5512 (代表)

FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

<http://www.miyakenkou.or.jp>

E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台@花殿バス停下車徒歩5分)

- 都城事業所** TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
- 日南駐在** TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
- 小林駐在** TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070
〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
- 高鍋駐在** TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
- 延岡事業所** TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208
〒882-0803 延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
- 日向駐在** TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286
〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
- 高千穂駐在** TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786
〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内