



透析だより

コラム

麺類の食べ方



手軽に食べられる麺類ですが、水分や塩分が多く、バランスも偏りやすいメニューです。食べる時のポイントを再確認しましょう！



リンが多いのはどっち？ そば vs. うどん



(麺のみ)	カロリー(kcal)	リン(mg)	カリウム(mg)	塩分(g)
そば ゆで 200g	260	190	52	0
うどん ゆで 200g	190	0.4	18	0.6

こたえ：リンが多いのは「そば」。ちくわ天などリンが多い付け合わせには注意。
麺自体の塩分はうどんの方が多く含みます。

「麺類を食べる時のポイント」

- 塩分**：汁は残す。“かけ”より“つけ”で減塩。薬味を使う。
- 水分**：炒め麺、つけ麺（焼きそば、ナポリタンやペペロンチーノ、そうめん）にする。麺類単品になり栄養が偏る。消化が良くてお腹がすく。
→たんぱく質や野菜のトッピング、おかずを用意してバランスよく食べましょう。

●いつも食べているご飯の量は
麺にするとどれくらいでしょうか

※糖質量で比較

そうめん 1.5 束
うどん 1 玉
スパゲッティ 0.8 束



ご飯 150g

●塩分の多くは汁に含まれます



汁を残すと

塩分 2~3g

水分 200ml

程度減ります

インスタントラーメンを作る時は、
麺の茹で汁は捨て、別に用意したお湯で
スープを作ると塩分やリンが減ります