

麺料理に一工夫で、おいしく健康に！

夏は、のどごしが良くさっぱりとした麺料理がおいしい季節です。
調理も手軽な麺料理ですが、栄養が糖質に偏りやすいので食べ方にご注意！
麺だけを食べる食べ方だと、以下の3つが起きやすくなります。

- ① 噛む回数が減り、早食い＋食べすぎになりやすい。
 - ② 糖質に偏るため、食後の血糖値が急上昇・急降下しやすく、血糖変動が大きくなる。
 - ③ たんぱく質やビタミン、ミネラル不足により、夏バテ・熱中症の原因となる。
- ①～③により、血糖コントロール悪化や体重増加を起こしやすくなります。**

この問題を解決するためには『**具やおかずを加える**』方法がおすすめです！

主菜となる具材

- ・卵(ゆで卵、錦糸卵)
- ・納豆 ・枝豆
- ・ツナ缶 ・しらす
- ・豚肉 ・鶏肉
- ・ハム ・えび
- など



副菜となる具材

- ・きゅうり ・トマト
- ・オクラ ・大根おろし
- ・しそ ・ねぎ
- ・わかめ ・めかぶ
- ・ほうれん草 ・なす
- ・山菜 ・きのこ
- など



冷やしねばねばうどん
(うどん＋納豆・オクラ・めかぶ・長いも)



そうめんチャンプルー
(そうめん＋豚肉・卵・ゴーヤ)

お好きな具を追加して、
自分なりのアレンジを！

