

おいしさキープで

満足★減塩レシピ

糖尿病透析予防指導

Vol.4

塩分摂取量は 1日6g にすることが目標です。

めん類の塩分量

○●ピリッと辛い！ゴマだれそうめん●○

材料(2人分)

●そうめん(乾燥) 160g

〈ゴマだれ〉

*白練りゴマ 大さじ2

*牛乳 大さじ4

*水 大さじ1

*めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2

*ラー油 お好みで

〈トッピング〉

トマトやきゅうりなど、好きな野菜を！

作り方

①ゴマだれを作る。*の材料を合わせてよく混ぜる。

②そうめんをゆで、水にとって冷やしておく。

③そうめんを盛り付け、トッピングに野菜を添える。

☆ゴマだれを少しうすめて、ぶっかけそうめんにしても。

☆牛乳の代わりに豆乳を使うと、風味の違った味を楽しめます。

1人分：370kcal 塩分 2.0g



つゆをほぼ残すと、
3.2g になります！

●茹でめん●

※乾麺を茹でた場合の塩分量です。



うどん 200g

塩分 1.0g

(乾麺 80g)



そうめん 200g

塩分 0.4g

(乾麺 80g)



そば 200g

塩分 0.3g

(乾麺 80g)



中華麺 200g

塩分 0.5g



かけうどん 7.0g

めん 1.0g・つゆ 6g



ざるそば 3.7g

めん 0.3g・つゆ 3.4g



ラーメン 8.1g

めん 0.4g・つゆ 6.9g



スパゲッティ 約 3.0g



焼きそば 3.5g

店によって大きく差があります。
どの味でも同程度の塩分量です。

スープがないもの、またはスープをほとんど残した場合の
塩分量は 3g 程度 となります。1日の目標の半分を摂って
しまうことになりますね。



※減塩醤油だけではなく、減塩のめんつゆも市販されています。こういった
調味料をうまく活用すると、さらに塩分摂取量を減らすことができます。
また、無塩・減塩のめんもありますのでお試しください。

減塩★ポイント

- ①めん類を食べるときにはつゆを残すようにしましょう！
一工夫を加えた減塩つゆを作ることもおすすめです。
- ②ごまのこうばしさを利用しましょう！