



めん類のバランスを整えるポイント

暑い夏は冷たくてのどごしのよい“めん類”が食べやすいですね。しかし、めん類のみの食事が多くなると、食事のバランスが崩れ、体が疲れやすくなったり、夏バテを起こしやすくなります。今回はめん類を食べる時に手軽に食事のバランスを整えるポイントをご紹介します。



◆バランスのよい食事で、夏の暑さに負けない体づくり

食事のバランスを整えるポイントは、主食(ごはん、パン、めんなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)を揃えることです。

めん類を食べる時にも食卓に主菜、副菜が揃っているか確認し、できるだけ食事のバランスを整えることを心がけましょう。



◆手軽にバランスを整えるポイント

▶具たくさんメニューでバランスアップ

冷やし中華のように具たくさんのめん類は、色々な食品をとることができ、バランスが整いやすくなります。外食時は、ざるそばやかけうどんなどのめん類単品のメニューより、野菜や肉・卵など具たくさんのめん類を選びましょう。

家で食べる時には、主菜として卵、サラダチキン、ツナ、納豆など、副菜としてきゅうり、トマト、レタス、冷凍野菜などに加え、具たくさんにしましょう。



▶おかずを添えてバランスアップ

めん類におかずを添えることでも、バランスを整えることができます。

主菜の豆腐や鶏肉、ゆで卵や、副菜の野菜やきのこを組み合わせた炒めものやサラダを添えると、手軽にバランスが整いやすくなります。



切ってのせて、手軽にバランスよく! ◆夏野菜サラダそうめん◆

1人分 エネルギー:473kcal 塩分:3.0g

材料 (1人分) ゆでそうめん…1人前(200g) サラダチキン…2/3枚(80g) レタス…1枚(50g)
きゅうり…1/3本(30g) トマト…1/4個(30g) みょうが…1個(20g)
かいわれ大根…1/4パック(5g) すりごま…大さじ1
〔たれ〕 水、酢…各大さじ2 めんつゆ3倍濃縮…大さじ1 ごま油…大さじ1/2

作り方
① きゅうり、みょうがは千切りに、サラダチキン、トマトは食べやすい大きさに切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。かいわれ大根は根本を切り、軽くほぐす。
② 〔たれ〕の材料を全て混ぜ合わせ、①をのせたそうめんにつけ、すりごまをふる。



電子レンジを活用して!! ◆ペペロンチーノ風そうめん◆

1人分 エネルギー:487kcal 塩分:2.7g

材料 (1人分) ゆでそうめん…1人前(200g) もやし…50g
ズッキーニ…1/6本(30g) パプリカ…1/4個(40g)
ゆでペビーほたて…6個(90g) 塩…少々
〔た〕 水…大さじ2 オリーブ油…大さじ1
〔れ〕 コンソメ…小さじ1 おろしにんにく…小さじ1/2

作り方
① 耐熱皿にもやしと薄切りにしたズッキーニ・パプリカを広げてのせる。
② 〔たれ〕の材料を全て合わせ、①にまわしかける。
③ ②にラップをかけレンジで2分程加熱し、1度取り出して全体を混ぜる(皿が熱いので注意)。ほたてをのせ、再びレンジで1~2分加熱する。
④ そうめん③をのせ、よく混ぜる。塩少々を加え、味を調える。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい

