

2014.5.24 栄養公開講座報告

麺の重量変化と食べ方

『麺類には水分が多い』とよく言われますが、実際にどれくらいの水分が含まれているのか「調理前後の重量変化」と「食事前後麺つゆの変化」を調べました。

①市販の「ゆでうどん」の茹でる前後の重量変化



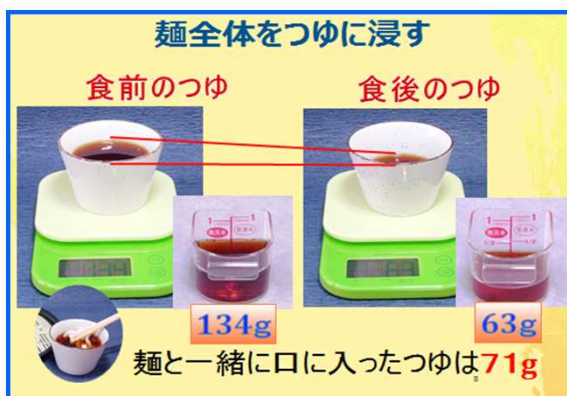
茹でる前「208gのゆでうどん」を2分間茹でると約60gの水分を吸収しました。その他の麺は表の通りで、多いものではコップ1杯分吸収します。

	茹で前の重量(g)	茹で後の重量(g)	増えた水分(g)
生うどん	140	252	112
うどん乾麺	100	263	163
ゆでうどん	208	265	※57
生そば	120	228	108
そば乾麺	100	260	160
パスタ	100	240	140
中華麺	120	226	106
そうめん	100	270	170

※ゆでうどんは他の麺より元の水分が多い

②ざるうどん2種類の食べ方と、かけうどんの食前後のつゆの変化

3種類の食べ方の麺つゆの変化



塩分を気を付けている方にとって『麺つゆを飲まない』というのが一般的な食べ方になると思いますが、麺全体を麺つゆに浸す食べ方では1人前食べた場合、71gのつゆを麺と一緒に飲んだことになります。

麺の1/3だけを麺つゆに浸しながら1人前食べた場合、8gの麺つゆを麺と一緒に飲んだことになります。

麺つゆの使い方で約60gの差がありました。これを塩分に換算するとおよそ2gの食塩摂取量となります。

この2種類の食べ方で水分の差は

① 麺全体を浸したとき



うどんをゆでた時に吸収した水分57g
 + うどんと一緒に飲んだ麺つゆ 71g
 水分の合計 **128g**

② 麺1/3を浸したとき



うどんをゆでた時に吸収した水分57g
 + うどんと一緒に飲んだ麺つゆ 8g
 水分の合計 **65g**

差は **63g**



かけうどんの場合は具がない状態では、少し早目(8分程度)に食べても麺つゆは21g(塩分に換算すると1.5g)でした。

具と一緒に入っていたり、煮込んだりすれば、より多くの麺つゆを吸収するため更に増えます。

おすすめめん類の食べ方

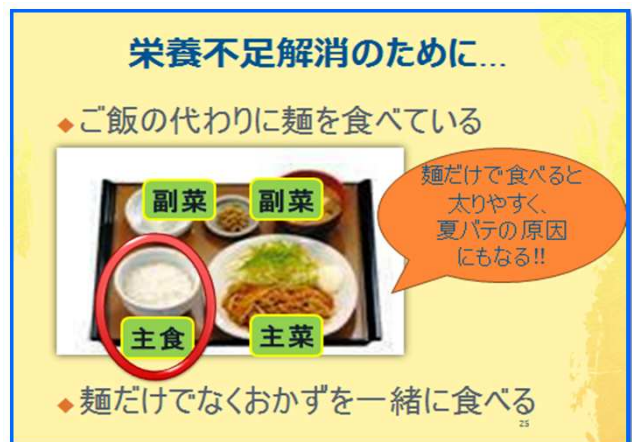
① 麺・具・麺つゆはそれぞれ別の器に用意。(外食でもつけ麺を選ぶ)

※冷やし中華やサラダうどんなども麺つゆは別の器に用意しましょう。

② 麺を麺つゆに浸す時は、極力少な目にする。

冷麦・そうめん・ざるそばなどは特におかずがなくても満足しますが麺は食事の中ではご飯と同じです。

めん類の時は、水分が少ない「炒める・焼く・揚げる」料理をおかずとして一緒に食べるようにしましょう。



また、1日の水分摂取量が増えないように飲み物に気を付けのどの渇きが強くないように、料理の塩分もいつも以上に控えめにしましょう。少しの工夫でこれからの暑い時期を乗り越えていきましょう。