

麺類の特徴と食べ方のコツ

- ❁ エネルギーは → ○ **良い**
- ❁ 栄養バランスは → × **悪い**
- ❁ 塩分は → × **多い**



月見うどん
400kcal
塩分6g

主食
(ご飯やパン)

+

主菜
(メインのおかず)

+

野菜

- とろろこぶ
- 白菜
- ほうれん草
- しいたけ
- わかめ
- もやし 等

うどん

卵

かまぼこ

ねぎ少々
不足

ポイント

- トッピングで野菜, またはサラダなど野菜料理をプラスする
- 鍋焼きうどん, 野菜ラーメンなど具沢山麺を選択する
- 塩分の多い汁は残す

汁を**全部**残す → 塩分量が**半分程度**に
汁を**半分**残す → 塩分量 **-1~2g程度**に

