

今年の夏の暑さは、**危険な暑さ**と表現されました。
50年以上生きている私ですが、初めて聞く言葉でした。
半端な暑さではないようです。
その上をいくのでしょうか。



以前もお話したかと思いますが、私の勤務する薬局は岐阜県多治見市にあります。
暑さで有名になりましたが、これも以前にお話したと思いますが、昔からの陶器のまちです。
今は、『あついまち たじみ』が全国区になりました。

多治見市のHPは <http://www.city.tajimi.lg.jp/>

夏は、暑さを覚悟していらしてください。

また、朝ドラ「半分、青い。」のお隣の町です。

岐阜弁というか、東濃弁で話される方も多く、旬の言葉を体験できると思います。

陶器のまち 多治見市です。

<http://www.tajimi-pr.jp/kamamoto/kamamoto.htm>

ご参考にしてください。



さて、暑い時期は、冷たいうどんやそば、冷やし中華が美味しいですね。

確かに、私も冷たい麺をよく食べています。

そんな訳で、今回は麺類のカロリーについてお話しします。

麺類のカロリー（ごはん100gのカロリーを入れてあります）



食品 100g	こめ [水稲めし] 精白米 うるち米	うどん ゆで (水) (こむぎ)	干しうどん ゆで (こむぎ)
kcal/100g	168	105	126
	中華めん ゆで (こむぎ)	干し中華めん ゆで (こむぎ)	そば ゆで (生)
	149	140	132
	干しそば ゆで (乾)	マカロニ・スパゲッティ ゆで (こむぎ)	そうめん・ひやむぎ ゆで (こむぎ)
	114	165	127

参考文書：日本食品標準成分表 2015年版 追補 2017年

上の表は100gあたりのカロリーですが、1人前がどの位の量なのかと思い、近くのスーパーを回ってみました。

1食は、ゆでうどんは180g~200g、ゆでそばは150g、そうめんは1束100gのようです。

麺のみのカロリー比較表

食品 1 人前	そうめん ひやむぎ	干しそば	ゆでそば	干しうどん	ゆでうどん	中華そば	スパゲティ
kcal	331~367	319	194~237	340	210~322	280	348~358

まずは、麺のカロリーを理解していただきたいと思います。

カロリーは、料理法により大きく変わります。

例えば、冷やしうどんを食べるなら、トッピングにとり天、夏野菜の天ぷらを付けて食べていただくとよいかと思います。



うどんの量は、もちろん並にしてください。

参考までに...

我が家の冷やし中華は、中華麺の上に千切りキュウリが下の麺が見えなくなるくらい入れてあります。

その上にミニトマト 10 個とゆで卵が 2 個、千切りハム、その上に刻み大葉がまぶしてあります。

最後にゴマをパラパラとまぶしてくれます。

タンパク質の摂取は、卵、ハムです。

そして、大人の味を大葉が演出してくれます。

きゅうりの歯ごたえも微妙に楽しい。

上から見ると野菜サラダにしか見えませんが、甘酸っぱい麺がうまい。

ビタミン E 摂取は、ゴマかな・・・。

なんて料理を解説しながら、もちろん奥様に感謝しながら食べています。

それに、昨日の夕ご飯の残りもののカボチャの煮物 2 ケでした。

実に、美味しい日曜日の昼ご飯でした。麺がご飯の代わりですので、もちろんなしです。



※ネットで検索するとアイデア満載のメニューのレシピが色々載っています。
カロリーも記載しているのもあり参考になります。

最近では、茹でなくても水でほぐすだけの麺があります。

要注意です。

ある日曜日の昼、冷蔵庫の中に上記の麺を見つけました。

お腹がすいていましたので、薬味なし麺つゆのみで 1 袋食べてしまいました。

奥様がいたら、麺にアレンジしてくれたと思います。

食事を指導する立場の人間として、この食べ方はいかかなものかと大きく反省しております。

是非ともカロリーを気にして、もちろん、1 食分を意識して麺はお食べください。

外食では、並を選択することを切に願います。

※そばは GI 値 (Vol.13 記載) が低めであることも再度お伝えします。そばもいいね。

もちろん、うどん、きしめん、冷や麦、そうめん

夏は冷たいのがいい。

ビールもうまい。

まだまだ、暑い日が続きそうですね。

私から
ひとこと

