

カップ麺 で

健康になれる！？



塩分が多い！カロリーが高い！イメージのカップ麺ですが、
食べ方を工夫するだけで、健康的な食事にもなります！

POINT 1
カロリーをチェック
理想：600～700kcal



塩分表示をチェック
理想：2.5～3g

POINT 2

POINT 5
健康を意識するなら
健康増進のトクホ
(特定保健用食品)もおすすめ



ノンフライ麺や
春雨は
低カロリー

POINT 4

POINT 3

スープを残すと、
減塩になる

最高のコンビ



カップ麺 + サラダ

サラダ以外にも、めかぶや
モズク、豆腐もオススメ！

手っ取り早く空腹感を満たしてくれるカップ麺！
忙しい皆さんの身近な食べ物ですが、
ちょっとした工夫で、より健康的に食べることができます！
是非、意識してみてください。



SGホールディングスグループ健康保険組合