

How to Eat?



カップラーメン好きの方必見！ ヘルシーに食べるコツ

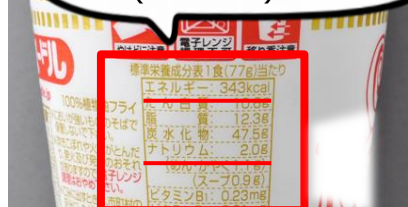
カップラーメンは手早くお腹も満たされ、何より美味しいですね
ただ塩分が多く、栄養不足も気になるところ・・・
今回はちょっとした工夫でよりヘルシーにとれる方法をお伝えします

Choice 選び方



- ・低カロリーや低糖質、ノンフライめん等で500kcal以内のものがオススメ
- ・麺に食物繊維が練りこまれているなどのトクホ(特定保健用食品)、麺の代わりに春雨やこんにゃくを使った商品もあります
- ・塩分を減らした減塩商品もでてきています

栄養成分表示で
カロリー(エネルギー)や
塩分(ナトリウム)をチェック！



Combination 組合せ



カップラーメンだけでは栄養が偏りがちですが、
プラス1品プラスすることで、栄養バランスをよくすることができます

オススメは・・・



+

サラダ



食物繊維がとれる
だけでなく、野菜に
含まれるカリウムが、
塩分を体の外に
出す効果も!!

他にも・・・

サラダチキン・ゆで卵・めかぶ・もずく
などもオススメ



How to eat 食べ方



①食べる時間

- ・カロリー消費の多い昼食にとる
- ・寝る前2時間以内には食べない

②汁は捨てる

汁を飲まなければ、塩分を約半分に
減らせます(例: 6g→3g)

【外での汁の捨て方】

- ・お手拭きや新聞紙などに吸わせる
- ・残り汁を固める商品を活用

塩分を減らすため、
スープ粉を半分にして、
お湯を少なめに入れるのも
おすすめです！

