フード＆風土 VOL.277
～食は いのちの源～
発　行：食のコンサルタント ブーケ
2021年9月1日発行

インスタント麺は、良くない？

私たちにとって身近な食品であるインスタントラーメンは、日本で生まれました。

戦後の食糧不足が続く昭和30年代の日本で、日清食品の創業者である安藤百福(あんどうももふく)氏は、「簡単に作れて、保存もきくラーメンがあればいい」と思い立ちました。約1年間試行錯誤を重ね、1958年（昭和33年）世界初のインスタントラーメン「チキンラーメン」が誕生したのです。

日本で1年間に作られているインスタントラーメンは、約57億食です（日本即席食品工業協会調べ2019年度）。全体の69％がカップめんで、袋めんは約29％とその半分弱です。
日本の人口で割れば、1人当たり1年間に45食。およそ8日に1回は食べている計算になります。

これだけ食べられているにもかかわらず、「インスタントラーメンは体に悪いもの」というイメージが少なからずあるのではないでしょうか。

私は栄養士ですが、自宅には「便利な食品」としてストックされています。「便利な」というのは、「今日は料理する元気がない」「10分以内に食べ始めたい」というとき、つまり気力と時間がないときに重宝するということです。

保存がきく主食としては、乾麺（うどん、そば）、冷凍ご飯、冷凍パンもストックされていますが、「1パック（袋or個）で完結する」というところがインスタントラーメンの便利なところです。乾麺はたいてい2～3食分が1袋になっているので、1食分を袋から取り出さなければなりませんし、めんつゆを作らなければなりません。

また、ラーメンどんぶり（またはカップめんの容器）なら、乾燥野菜や卵などのすぐ使える食材をただプラスするだけでOKですが、冷凍ご飯や冷凍パンの場合はそれらのプラス食材で何か1品おかずを作らなければなりません。皿数を増やさずに栄養バランスがとれます。

このように、インスタントラーメンは、
・保存がきくので必要な時にさっと使える
・味付けされているので、1袋で完結（簡単）
・短時間で調理できる（α化されている）
というコンビニエンス（便利）な食品なのです。

では、体に悪いといわれるゆえんは、どこにあるのでしょうか？　⇒

インスタントラーメンの栄養

＜インスタントラーメンの栄養成分＞

	油揚げめん 100g	ノンフライめん 100g	おにぎり 2 個(200g)
エネルギー(kcal)	439	336	336
たんぱく質(g)	10.1	10.3	5.0
脂質(g)	19.1	5.2	0.6
炭水化物(g)	61.4	67.1	74.2
食塩相当量(g)	5.6	6.9	0

＊日本食品標準成分表２０２０年版より

●カロリー

▽成人が１食に必要なカロリー（エネルギー）は、ざっくり男性が７５０～８５０㎉、女性が６００～７００㎉です。インスタントラーメン１食のみのカロリーでは足りないことがわかります。

▽油揚げめんとノンフライめんでは、脂質量の違いから大きくカロリーに差があります。

●塩分

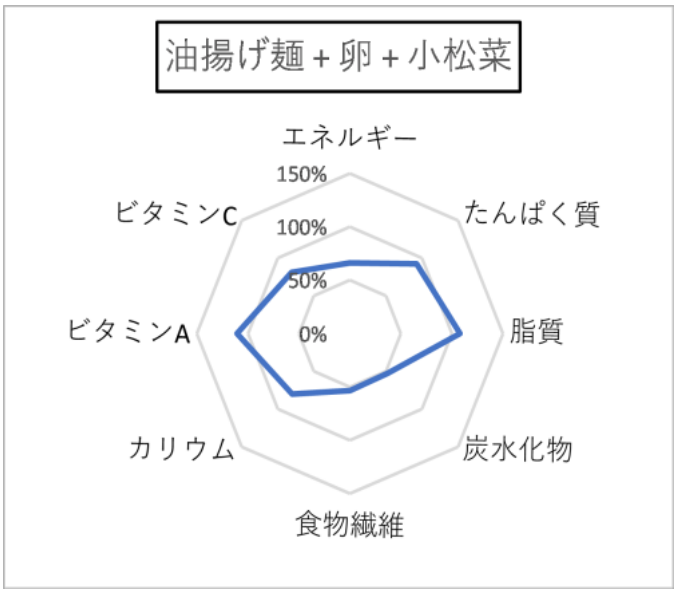
▽日本人の食事摂取基準では、１日の**塩分**摂取量の基準は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満としています。インスタントラーメン １ 食分でほぼ１日分を摂取することになります。

▽めんとスープに分けて食塩相当量が表示されています。スープを飲む量を控えるか、添付スープの使用量を加減することで、塩分摂取量をコントロールできます。

●栄養バランス

▽インスタントラーメンは、エネルギーを産む３大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）はありますが、体調を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しています。

▽油揚げめん １ 食分のみの場合と、卵１個＆小松菜１皿分（７０ｇ）をプラスした場合の栄養バランスを比較したのが下図です。（成人男性が１食に必要な栄養量を 100 %としています）



●結論

インスタントラーメンは体に悪いわけではありません。ただ、その簡便さゆえに頻度が高くなる場合は、その都度または前後の食事で塩分を控える、ビタミン・ミネラルを補うなどの調整が必要となります。調整できないと、栄養バランスが崩れ、免疫力が弱まります。

ちなみに、近年は塩分カットなどの健康志向なインスタント麺が続々と発売されています。また、非常食としてのカップめんは調理器具や食器が不要で、備蓄食品としては◎。賞味期限内に食べるためにも、たまには良いのよと楽な気持ちで楽しみましょう♪　　大畑

食を楽しむ　NO.164

~秋に果物が食べたくなる！~

食欲の秋！果物が美味しい季節がやってきました！！

私は、夏の終わりから幸水梨を食べるのを楽しみにしています。梨を食べることは、私の「夏バテ防止策」になっています。このことは、秋冬の体調にも影響しているように思います。
（ 2020 年 9 月号「食を楽しむ」）

梨はもちろんなのですが、桃、ブドウ、いちじくなどの果物も楽しんでいます。そして、柿からリンゴへと、メインで食べる果物は少しずつ変化していきます。体が欲する食材⇔旬の食材、であることは体験的にも深く感じます。

薬膳でも、秋には果物がよいとされています。
秋になると空気が乾燥し、私たちののどや肌なども乾燥してきます。最近は、エアコンでも部屋が乾燥していますよね。
潤いを補って乾燥から体を守るには「酸味と甘味」のある「旬の果物」。
のどを潤して風邪の予防に、腸の乾燥を防ぐと便秘の予防にもなります。肌が潤うとは夏の日焼けで疲れた肌には朗報です。
また、「白い食材」は体内を潤すと考えられており、くるみやぎんなん、白ごま、はちみつなどがこれにあたります。
果物をはちみつでコンポートにするのは理にかなっているのかもしれません。
そして、辛いものなど刺激の強いものは体を乾燥させるので、控えます。
薬膳の知恵も生活の中に取り入れていきたいと思います。

ところで、「果物は甘いので、食べるのが心配」と思ったことはありませんか？
果物の甘味を感じる成分は「果糖」。果物を冷やすと甘く感じるのはこの果糖の性質によるものです。血糖値の上昇が砂糖の「ショ糖」よりもゆるやかです。
果物に含まれる食物繊維はペクチン。血糖値の急上昇を防止したり、コレステロールの上昇を防止します。また、腸内細菌のエサになり、腸内の環境を整えます。

果物の栄養は種類により違いますが、主要なものは、ビタミン C、カリウム、食物繊維です。クエン酸やリンゴ酸などの有機酸を含むのも特徴です

甘いものが食べたいときは、砂糖を使ったお菓子よりも果物を選ぶという選択もアリですよね。ただ、何でも食べ過ぎは禁物。食べる目安は一日 200 g。みかん・柿なら 2 個、リンゴなら 1 個くらいの量です。

私は、果物を食べるときに人類のロマンを感じます。「初めて食べた人って勇気があるな」と思うからです。木になっている甘い香りがする果実。美味しそうだけれど、周りに食べた人がいない。動物たちは食べているようだ。ドキドキしながら食べてみたら…「美味しい！！」。以後、皆が食べるようになった…。と、想像すると、ワクワクします。そして、ドリアン、パッションフルーツなど目新しい果物を見ると食べてみたくなります。今年も果物を食べるのがとても楽しみです。　　桶本

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！
～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を 2 g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？　退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》
食のコンサルタントブーケ
TEL076-421-6778

食事×ヨーガ×筋トレ×ウォーキング
～ライフスタイル ダイエット～

とやま健康生きがいセンター（富山市今泉西部町）で、「6 か月で生まれ変わる！ライフスタイルダイエット」が 10 月からスタート。科学の知識とヨーガの知恵を融合させたダイエットで、ﾘﾊﾞｳﾝﾄﾞしないカラダと、一生モノの健康的なﾗｲﾌｽﾀｲﾙを手に入れましょう。

- ●食事…セミナー、電話・ Line で食事サポート、レシピ紹介
- ●ﾖｰｶﾞ…気の流れをよくする基本体操、呼吸法、瞑想を通して基礎代謝を高め、心を落ち着かせ、過食の原因となるストレスをケア
- ●筋トレ…お家で「ながら」エクササイズ　運動が苦手でも、無理せず続けられる基礎代謝量を増やすための筋トレ
- ●ｳｫｰｷﾝｸﾞ…歩き方の基本、運動前後のストレッチ

詳しい内容については、とやま健康生きがいセンター☎076-491-5665 まで

厨房からブーケレシピ　その 226♪

★きのこ胡麻生姜和え★

＜材料＞　2人分

	しいたけ	1/2 パック（約 50 g）
	しめじ	1/2 パック（約 50 g）
A	黒ごま	大さじ 2
A	しょうが	少々
A	しょうゆ	大さじ 1/2 弱
A	みりん	小さじ 1/2

＜作り方＞

①しいたけとしめじは食べやすい大きさに切り、オーブントースター（又はオーブン）で焼く

②しょうがは細めの千切りにし、合わせた A に①を加えて和える

＊しょうがが味のポイントです　　松本

＜シャインマスカット＞

シャインマスカットのポスターを見て、そんな時期だと思いワクワクしています。シャインマスカットはブドウの中では特に甘く、種なしで皮が薄くまるごと食べることができるブドウです。普段果物にお金を使いませんが、シャインマスカットなら一房 2000 円以上だしても食べたい果物です。今年も食べられることを考えるだけでウキウキします。　　松本

フード＆風土は、ホームページでもご覧いただけます
URL.http://www.food-bouquet.com/ bouquet/

(有)食のコンサルタントブーケ
〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7
TEL　076-421-6778
FAX　076-421-6794
定休日：日祝祭日