



辻学園調理技術研究センター  
管理栄養士 橋本和弘

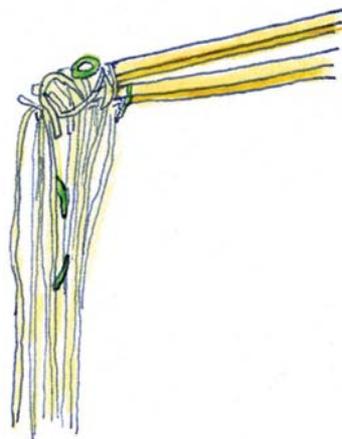
## ラーメン大好き!!

先日、久しぶりにあっさり醤油ラーメンを食べました。

「料理は愛情をこめて必死で作ってはるんやから、すべて頂くのが、作り手への何よりの賞賛やで〜。」とか言っつて、もちろんスープは飲み干しました。

仲間からは「塩分の摂り過ぎ〜!!」って言われながらも、「自分に厳しく、地球環境に優しくしてるねん。川を汚さないですむやろ〜」なんて屁理屈を言い……ただただスープが大好きなだけなのですが……栄養士の免許返上ですね。

ところで一般的なラーメン一杯にはどれくらいのスープが注がれていると思われませんか？ 器の小、ラーメンのタイプにより異なりますが、500cc〜600ccは注がれています。このためラーメンをスープごと全部いただく、食塩相当量は『約7〜10g』にもなり、お味噌汁の7〜8杯分にも相当します。



挿画＝大神慶子

ご承知のように食塩（ナトリウム）の摂り過ぎは高血圧の一因ですから、健康な方でも一日の食塩相当量（塩だけでなく食品や調味料に含まれるナトリウムを塩分換算した量）の目標量は成人男性で10g未満、成人女性で8g未満です。

ラーメン好きには「そんな関係ない!!」と言いたいところですが、やはり健康のことが気になる年齢になってきた僕もこれからはもう少し賢くラーメンを頂くようにしようと思っています。

例えばスープを全て飲んでしまわないように心がけるとか麺とチャーシューとスープだけのラーメンではなく、五目ラーメンやチャンポン麺、若布ラーメンなど野菜や海藻がたっぷり頂けるメニューをオーダーするなど。

と言うのも野菜や海藻、イモ類、果実などに多く含まれるカリウムは、体内のナトリウムの排泄を促す働きがあるからです。

それから、もう一つ、外食だけに頼らず、お家で手作りラーメンを楽しむのもお勧めです。にんにくやしょうがの香りをいかして塩分控えめのスープ、鶏がらスープの素に脂肪の少ないお肉を加えてカロリー控えめのスープを作ったり、たっぷりの野菜をトッピングして我が家風のヘルシーラーメンを手作りするのも楽しいのではないのでしょうか。ラーメンの手作りってそんな簡単にできるのかなあ〜？ とお思いの方は本サイト「ヘルシーレシピ」には体に優しいラーメンの作り方が動画で紹介されていますので、是非ご参考になさってください。

### 参考レシピ

「野菜ラーメン」

(塩分相当量 2・13g)

「ひたひたラーメン」

(塩分相当量 2・49g)

「にらラーメン」

(塩分相当量 1・99g)