



今月のテーマ

外食をおうちで 健康アレンジ(その4) ーラーメンー



にっしんテレビ
でも放送中!



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

今月のテーマはラーメンを取り上げてみます。ラーメンは国民食といわれるくらい、嫌いな人は少ないでしょう。しょうゆ、みそ、とんこつ、どれがお好きでしょうか。ラーメンのスープは鶏ガラや豚骨、魚介類など、多くの食材を利用してお店独自の秘伝のレシピで作られます。こんなスープは家庭で出せる味ではないので、お店まで食べに行きたいですね。私も、こってりした濃厚なスープのラーメンが無性に食べたくなるときがあります。しかし、生活習慣病の1つである**高尿酸血症**の人は、高頻度でラーメンを食べるのは良くないでしょう。高尿酸血症を放っておいて血中の尿酸値が高くなりすぎると、関節に尿酸の結晶ができ、これが発作を起こします。この発作は**痛風**といわれ、足の親指の関節に現れる場合が多く、突然大きく腫れ、痛烈な痛みを有します。高尿酸血症の原因はいろいろありますが、食事由来となるのは体内で最終的に尿酸になる**プリン体**と**アルコール**です。食品中のプリン体量はあまり表示されていませんが、治療ガイドラインでは「極めて多い」「多い」「少ない」「極めて少ない」に分けて食品を表示しており、1日に400mg以下を目安に摂取するとされています。可食部100gあたりに300mg以上

の「極めて多い」には鶏レバー、白子、あんこう肝などがあります。可食部100gあたり200~300mgの「多い」にはその他のレバー、赤身の魚、干物、エビなどがあります。高タンパク質の肉類や魚介類には多く含まれます。また、肉類や魚介類を煮込んで作るスープにもプリン体は多く含まれ、**とんこつラーメン1杯のスープで150~200mg**にもなります(金子希代子、高尿酸血症と痛風,16,36-41,2008)。

ビールにもプリン体が含まれていることもご存じとは思いますが、それよりもアルコール自体が尿酸値を高くするものであることに注意してください。プリン体を含まない蒸留酒なども尿酸値を高くしてしまいます。

さらに、ラーメンは動物性脂肪を多く含む料理です。メタボを気にされている人は、動脈硬化症予防からみても、高頻度は良くないでしょう。そこで、和風だしの冷たいラーメンはいかがでしょうか(和風だしも少しはプリン体を含みますが)。たっぷりのだし汁で野菜のおひたしを作って、これをスープにして自家製のあっさりラーメンはいかがでしょうか。とっても簡単で、暑い夏にはピッタリです。ぜひ、お試しください。

夏野菜☆冷製汁ビーフン



名古屋学芸大学
管理栄養学部助手
内田かおりさん

作り方

- ① ナスは、ガクを切り落として全体に数カ所フォークで穴をあけ、グリルで約15分焼く。
- ② ナスの皮をむき、2cm幅の輪切りに切る。
- ③ キュウリは、蛇腹切りにして一口サイズに切った後、塩を振り掛けてしんなりするまで置き、水洗いする。
- ④ ミントマトは、ヘタを除き、切り込みを入れて熱湯に加える。さっと加熱した後、冷水にとって皮をむく。
- ⑤ 鍋に☆を加熱し、ナス、キュウリ、ミントマトを加える。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ミョウガ、大葉は千切りにする。
- ⑦ 油揚げは1cm幅の短冊切りにして、焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。
- ⑧ ビーフンは沸騰したお湯で3~4分茹でる。
- ⑨ 茹で上がったら、水気をザルで切って器に盛り付ける。
- ⑩ 夏野菜のおひたし、だし汁、薬味、油揚げをビーフンの上に彩りよく盛り付けたら完成。



盛り付け例

材料(1人分)

【ビーフン】	
ビーフン(乾)	75g
お湯	1ℓ
【おひたし】	
ナス	50g
キュウリ	35g
ミントマト	60g
☆だし汁	300g
☆濃口しょうゆ	21g
☆みりん	6g
☆酒	12g
☆塩	1g
ミョウガ	10g
大葉	3g
白すりごま	5g
油揚げ	10g

栄養量(1人分)

エネルギー	438kcal
たんぱく質	13g
脂質	7.5g
炭水化物	75.5g
食塩相当量	4.3g

ポイント

- ナスは、オーブントースターでも焼けます。(目安:片面15分、ひっくり返して15分)
- ナス、キュウリ、ミントマトは、冷蔵庫で半日くらい☆に浸しておくとも味が染みておいしくなります。
- トマトの酸味がアクセントになって、さっぱりします。
- 残りの汁は飲み切らないことで減塩になりますね。

