

一滴残らず
飲み干すスープ。
こだわりの麺に
具材はいらない。

ちょっと
待っ
たー!!



ウマく避けきれ! 健康トラップ 攻略法

ついついやっちゃう、日常の何気ない行動。

実は、健康な体をおびやかす、キケンなワナが潜んでいるかも……

高血圧の原因、麺だけの食事を **ウマく避けきれ!**

攻略法 1

つゆは「飲み干さない」が鉄則!

麺類のつゆには、意外と多くの塩分が含まれています。つゆは「つけすぎない・飲み干さない」を意識しましょう。

攻略法 3

野菜やおかずから
先に食べよう!

野菜や海藻など食物繊維を含むもの、肉や魚などを先に食べることで、糖質の吸収をゆるやかにする効果が期待できます。

攻略法 2

「麺だけ」にせず具材をプラス!

麺類だけの食事は糖質に偏りやすくなります。肉や卵、豆腐などのたんぱく質、野菜や海藻、きのこ類をプラス。栄養バランスを整え、血糖値の急激な上昇を抑えましょう。



「麺だけの食事」に要注意!

食べやすいからと麺だけで済ませると、塩分・糖質に偏りがち。「つゆ控えめ＋具材たっぷり」を心がけよう!



はにわ君のストレッチや、
ホワイトタイガーちゃんのレシピもチェックしてみて!

健康なからだづくりに効果的な情報が満載だよ。