

## Work on Life はたらくために、大切なことを。

## カップラーメンは好きですか？



寒さが増してくると、手軽で温かい食べ物が恋しくなりますよね。そんな時、カップラーメンを選ぶ方もいらっしゃるのではないのでしょうか？最近の種類も豊富で、ヘルシーなものから濃厚な味わいまで幅広く揃っています。簡単で美味しい！でも...その裏には健康への影響もありますので、上手に楽しむためのポイントを押さえておきましょう。

## カップラーメンの多様化

カップラーメンはその種類が年々増え、店舗とのコラボレーション商品や野菜たっぷりのもの、スープにこだわったものなど、選ぶ楽しみも広がっています。また、最近のカップラーメン市場では、従来の濃厚な味わいやボリュームのある商品だけでなく、健康志向の商品も多く見られます。例えば、**低カロリー**や**高タンパク質**を売りにした商品など、食べ応えを感じつつも罪悪感を減らせるものも販売されています。今回は、選ぶ時のポイントや食べ合わせ、食べ過ぎてしまうことでのリスクなどについてお話しいたします！

## 食べ過ぎのリスクって？



## 塩分過多

カップラーメン1食あたりの塩分量は5~6gにも達することがあり、これは日本人の1日の塩分摂取量の目安である**男性7.5g、女性6.5g**を簡単に超えてしまう可能性があります。塩分の過剰摂取は**高血圧**を引き起こし、**心疾患や脳卒中のリスク**を高める要因となります。



## 脂質

多くは油で揚げた麺を使用しており、1食あたり約15gの脂質を含むことがあります。これにより、**過剰なカロリー摂取や肥満のリスク**が高まります。また、揚げ物に含まれる**トランス脂肪酸**は、**動脈硬化や心疾患の原因**になるとされています。さらに、炭水化物や脂質は多い一方で、**ビタミンやミネラル、食物繊維などの必要な栄養素はほとんど含まれていません**。

## 楽しく食べるためのポイント

## 種類に着目する

- ・低脂肪や低塩タイプの商品を選択する
- ・ノンフライ麺や食物繊維を多く含む商品を選択する

## アレンジする

- ・カップラーメンを買うときには小鉢のような野菜のおかずと一緒に買う
- ・ほうれん草やブロッコリー、もやしなどがあればトッピングする
- ・フリーズドライの野菜や乾燥わかめなどを入れる（ビタミンや食物繊維を補える）
- ・すぐに使えるサラダチキンや水煮のシーチキンゆで卵を加える（たんぱく質を摂取できる）



## スープを残す

塩分とカロリーの摂取を抑えることができます。

カップラーメンは便利で美味しい食品ですが、適度に楽しむことが大切です。ご自身の体のことを考え、バランスよく工夫して食べながら、カップラーメンを楽しんでください。

ご相談は  
こちらから

参考：厚生労働省、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」  
消費者庁、栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる  
KURAKURA【管理栄養士監修】カップ麺って体に悪いって嘘？理由や体にいいカップ麺を紹介。  
<https://kurashi-kurakura.com/cup-noodle-bad-health-reason/>



Wellness Coordinator  
赤坂 智美

日本新薬グループ 共済会様  
LINE 相談 QRコード

