



## 意外と知らない？ 知っておきたい 身近な食べ物の“健康”豆知識

頭では「いけない」と分かっているけど、暴飲暴食を繰り返している人に必見。  
20代のうちは若さで乗り切れていても、体は見えないところで悲鳴を上げているかも。  
そこで今回はチェックしておきたい、食べ物の豆知識についてまとめてみましたので、  
ご紹介します

### カロリーが一番低い麺類は？

全世界の方が愛する麺です。日本人は1週間に1回は麺を食べている人がほとんどだそうです。健康を意識していく上でとても大事なものはカロリーです。



たとえば蕎麦、うどん、中華麺の3種類の中で、一番カロリーが低いのは意外にもうどんなのです。

蕎麦はそば粉、うどんは小麦粉の中力粉、ラーメンは準強力粉or強力粉が使われているとして、生麺を茹でたものを比べていきます。

すると、中華麺は100gで150kcal、蕎麦は132kcal、うどんは101kcalになります。健康的な体を意識して生活したい人は、色々な食材を工夫してカロリー控えめな生活を送ってみてはいかがでしょうか？

### ビタミン不足は危険？

よく健康のことを考えて、「野菜中心の食事にするといい」と言います。厚生労働省が発表している健康日本21によれば、成人が1日に必要な野菜はおよそ350～400g。それは料理にすると約5皿分なのだそうです。

#### 不足しがちなビタミンを補給できる野菜

- トマト ● ニガウリ ● ピーマン
- かぼちゃ

#### 夏バテ防止に最適の野菜

- オクラ ● モロヘイヤ

#### 水分補給にはこの野菜

- キュウリ ● ナス

健康を意識して野菜をとることができれば体調も良くなり、気持ちの良い一日を過ごす事ができると思います。

