

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ： 「やむを得ずカップラーメン選ぶときの賢い選択」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



現場の皆さんから「時間がなくてカップラーメンしか選べないこともある」という声をいただきます。
確かに、忙しいスケジュールの中では、そうした状況もあるのかなと思います。
今日は「どうしてもカップラーメンしか選べない」という時のための、健康リスクを少しでも減らす選び方をお伝えします。

カップラーメンの2大健康リスク

1. 脂質の過剰摂取

揚げて乾燥させた麺は油を多く含み、カロリー過多になりがちです。

2. 塩分の過剰摂取

一杯で1日に必要な塩分のほぼ半分以上を含むものも少なくありません。

しかし、お昼時にコンビニもお店にも寄れない!!
カップ麺しか選択がないという場合どうしたらいいのでしょうか?
→

「ノンフライ」表示のものを選び、 汁は残しましょう！



なぜ「ノンフライ」が良いの？

油で揚げていないため脂質が約1/3～1/2に減少
カロリーを抑えられる
あっさりとした食感で胃もたれしにくい



なぜ「汁を残す」のか？

塩分摂取量を約半分以下に減らせるので高血圧予防になる
減塩によって心臓疾患による健康起因事故の予防になる



高槻市HPより抜粋

※計算ミスではなく、
「麺に吸い込まれたり、絡みついたりしているスープの塩分(約1.6g)」を正確に考慮しているためです。

さらに一手間加えるなら

可能であれば、以下のものを追加してみてください

バナナ、たんぱく質が0g摂れるロールパン

→ エネルギーやたんぱく質補給に

サラダや野菜スープ、ほうれん草ごま和え、

トマトジュース → 食物繊維やビタミン補給に

ヨーグルトやサラダチキン、ゆで卵 → たんぱく質補給に



「どうしてもカップラーメンしかない」という状況でも、ほんの少しの意識で健康への影響を軽減できます。
「ノンフライを選び、汁は残す」
この習慣が、あなたの健康を守り、安全運転につながります。

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL: 044-322-0848

