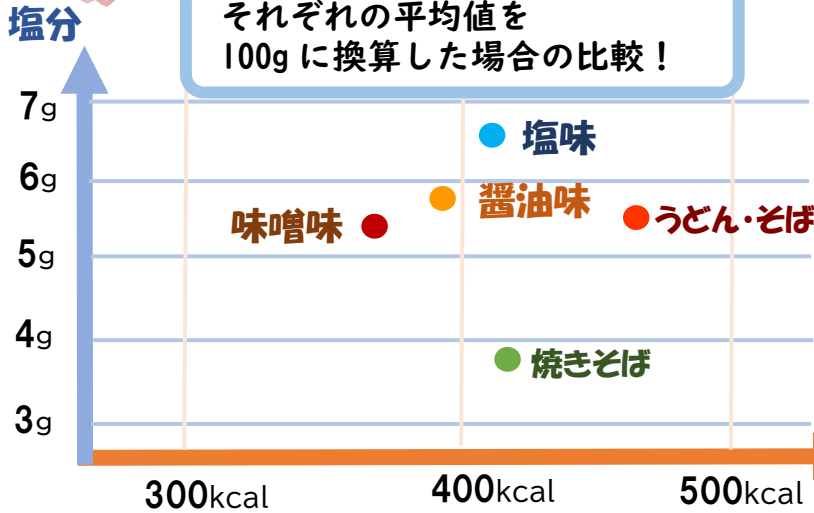


カップ麺 勝手に塩分ランキング



塩分摂取の目標

男性 7.5g 未満/日
女性 6.5g 未満/日
高血圧予防 6.0g 未満/日

どの味も塩分 5g 以上となっている！
「焼きそば」は汁がない分、塩分は他と比較して少ない！しかし、脂質が多いためエネルギーが高くなっている…。



醤油味	カップヌードル	チキンラーメン	ラ王	麺づくり	ごつ盛り	まるちゃん正麺	スニパーカップ	サッポロ一番
容量	78g	185g	112g	97g	117g	119g	109g	72g
エネルギー	351kcal	386kcal	412kcal	300kcal	517kcal	395kcal	481kcal	312kcal
塩分	4.9g	5.3g	6.3g	6.2g	6.2g	6.1g	6.4g	5.4g
(内スープ)	(2.5g)	(3.0g)	(4.1g)	(4.2g)	(4.2g)	(4.2g)	(4.5g)	(3.7g)

味噌味	カップヌードル	ラ王	麺づくり	ごつ盛り	まるちゃん正麺	スニパーカップ	サッポロ一番
容量	82g	118g	104g	138g	133g	129g	77g
エネルギー	358kcal	422kcal	337kcal	579kcal	477kcal	501kcal	344kcal
塩分	4.9g	6.5g	5.5g	6.8g	6.5g	6.9g	5.3g
(内スープ)	(2.8g)	(3.9g)	(4.2g)	(5.1g)	(4.3g)	(4.8g)	(3.5g)

味より容量によって塩分やエネルギーの差が大きい…



塩味	カップヌードル	麺づくり	サッポロ一番
容量	75g	87g	75g
エネルギー	340kcal	311kcal	331kcal
塩分	4.7g	5.7g	5.1g
(内スープ)	(2.5g)	(4.2g)	(3.4g)

うどん そば	どん兵衛そば	どん兵衛うどん	緑のたぬきそば	赤いきつねうどん
容量	100g	96g	101g	96g
エネルギー	489kcal	413kcal	485kcal	416kcal
塩分	5.3g	5.2g	5.5g	5.7g
(内スープ)	(3.4g)	(3.6g)	(3.6g)	(3.5g)

焼きそば	日清焼きそば U.F.O	明星一平ちゃん	ペヤング
容量	128g	135g	120g
エネルギー	556kcal	612kcal	544kcal
塩分	5.9g	4.8g	3.6g

カップ麺の食べ方

- ① 汁は残す
- ② 容量の少ないもの
- ③ ご飯は食べない
- ④ できれば野菜も一緒に
- ⑤ 更にたんぱく質も一緒に

汁を残すだけで、塩分 3g 程度まで減らせます！
また、容量が多いものはエネルギーも塩分も多くなるので小さいものを選ぶと良い◎

