

# 若い人たちの人気食品の中の油と塩

塩分は1日10g以内

## 1. おやつ感覚のインスタントラーメン

料理で 18 g  
ごはんにとすると  
汁のまない場合 1/3

大きく分けると

(1)めんを油で揚げたもの  
重さの **20%**が油

(2)油で揚げないもの  
重さの **4%**が油

種 類			分量	油 量	杯	塩 量
味付油揚げめん	ミニカップヌードル	40 g	8 g	1 杯	2 g	
	カップヌードル	80 g	17 g	2 杯	5 g	
	カップめん	100 g	21 g	3 杯	6 g	
ノンフライ	味付けめん	80 g	3 g	1.5 杯	5 g	
	生めんタイプ	160 g	7 g	2 杯	8 g	

## 2. 軽食として

3玉入り焼きそば

300g入りスパゲッティ 1/4 (75g) ゆでる  
ゆで上がりは3倍

種 類	分量	油 量	杯	塩 量
焼きそば(1玉150g) 肉の油は別	一皿	25 g	4 杯	5 g
スパゲッティ(量の10%油使用)		25 g	4 杯	4 g
ピザパイ(22cm直径)		油14g チーズ21g	4 杯	3 g

## 3. 野菜はサラダ感覚で

ノンオイル型  
油断できないのは  
糖分**10%**含む

マヨネーズ(74%)		14 g	10 g	1/2 杯	0.3 g
ドレッシング	分離型(41%油)		6 g	1/3 杯	(4%) 0.6g
	乳化型(37%油)	5 g	(3%) 0.4g		
	ノンオイル型	0 g	0 杯	(7%) 1.0g	

## 4. ジュース片手に スナック菓子

ポテトチップス(35%油)	1袋 95g	34 g	3 杯	(1%) 1.0g
---------------	-----------	------	-----	--------------