うどんチェーン店の比較

皆さんの中には外食でうどんチェーン店等を利用されることも多いのではないでしょうか？今回はチェーン店で同じようなメニューで比較してみました。

		丸亀製麺		はなまるうどん		グルメ杵屋	
		カロリー	糖質量	カロリー	糖質量	カロリー	糖質量
きつねうどん	並	434kcal	71.2g	446kcal	74.6g	394kcal	66.7g
	大	579kcal	101.5g	727kcal	138.4g	660kcal	107.2g
	特大	855kcal	140.1g	1011kcal	202.6g		
カレーうどん	並	620kcal	84.8g	516kcal	83.2g	415kcal	46.1g
	大	873kcal	122.6g	857kcal	152.0g	597kcal	87.9g
	特大	1068kcal	156.0g	1253kcal	225.0g		
肉うどん	並	693kcal	82.1g	498kcal	72.1g	415kcal	46.1g
	大	839kcal	112.5g	780kcal	136.0g	618kca	62.6g
	特大	1182kcal	152.8g	1122kcal	202.0g		
野菜のかき揚げ		490kcal	36.2g	315kcal	33.0g		

1 日に 1800-2000kcal を目安にされてる方の 1 食当たりの主食の糖質量からでは 80g 前後が目安になります。ついついやってしまいそうな「うどんとかき揚げ」や「うどんと稲荷ずし」等では糖質量がオーバーしてしまいますね。

また、うどん 1 品のみの注文となればカロリーは低く済みますが糖質のみの食事となり血糖値は上がりやすくなるためできれば野菜やたんぱく質のおかずがあれば加えることをお勧めします。天ぷら等を選ぶ時もかき揚げや芋類、カボチャの天ぷらよりも鶏肉やイカ等のたんぱく質やキノコやしし唐等野菜に替えるだけでも糖質量は 10g 程度低くなります。

又、最近はサラダうどん等野菜と一緒に摂れるメニューもありますので上手に利用しましょう。ちなみに各店舗のサラダうどんの糖質量は下記のようになってます。

はなまるうどん
8 種の野菜サラダうどん
478kcal　糖質量 87.5g

丸亀製麺
シェイクうどん(明太とろろうどん)
355kcal　糖質量 69.9g

文責　管理栄養士　岩井　　糖尿病専門医　高部