

## カップラーメンの弊害

カップラーメンを昼に1年間食べることの危険性を実証した方のお話

<https://socom.yokohama/news/tips/13946/>

### ●カップラーメンが体に悪い理由

#### 1. 添加物が多い

長期保存ができるように添加物が多く使われています。食品添加物の消費は腸及び代謝性疾患の悪化があるとされている。

#### 2. 糖質が多い

糖質は体内に吸収されやすいためエネルギーに代わりやすいが摂りすぎると様々な病気のリスクが上がる。

ex・・・高血圧・糖尿病・メタボリックシンドローム・心疾患など

#### 3. 脂質が多い

カップラーメンに使われる脂質は安価で大量生産するための油はかなり質が悪い。

質の悪い油は腸内環境をぼろぼろにすることがわかっているので肥満や認知機能の低下を認める。

#### 4. 塩分が多い

塩分の摂りすぎ=高血圧 放置すると脳卒中や心筋梗塞のリスク↑↑↑

#### 5. ビタミンが少ない

カップラーメンはハイカロリーなのにビタミンが極端に少ない。ビタミンが少ないとからだ組織が狂い、認知機能の低下やあらゆる病気のリスクを上げる恐れがあります。

#### 6. ミネラルが少ない

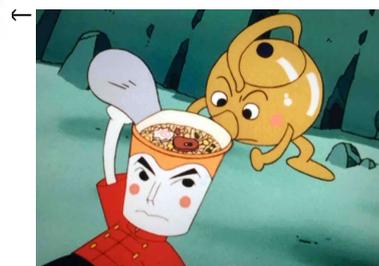
ミネラルが不足すると低体温や低血圧、貧血などに見舞われることが多い。さらに長期的には骨粗鬆症などを引き起こす可能性も高くなる。食べる際はミネラルが豊富な卵などを入れるのもいいです。

### ●カップラーメンの選び方&食べ方のポイント

1. ノンフライ麺を選ぶ→脂質を控えることができる！！
2. スープを残す→塩分を控えることができる！！
3. 野菜を加える→おススメをキャベツやほうれん草などの葉野菜やもやしなどが食物繊維が多い！！

カップラーメンをやめるのは難しいと思うので、まずは低糖質・高タンパクのカップラーメンを食べてみるとか食べる回数を減らしてみるなど日常生活を見直してみてください。

低糖質・高タンパク カップヌードルPRO



+

