

何回か食べて良ければ、増やしていきましょう

(例)

うどん 0.5g

うどん 1g

うどん 2g

うどん 4g

うどん 8g

うどん 16g

うどん 32g

うどんの選び方

- 名称：ゆでうどん
- 原材料名：小麦、食塩
- 内容量200g

栄養成分表示

100gあたり	
エネルギー	105kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.4g
炭水化物	21.6g
食塩相当量	0.3g



基準のたんぱく質量と同じ程度のものを選びましょう

計量

うどんは食べる直前のゆでうどんの状態のものを、はかりで計りましょう。

小麦を原材料とする調味料について

小麦を原材料に使用する、しょうゆは製造の工程で抗原性が消失しており、小麦アレルギーであっても食べられる場合が多いものです。また味噌や醸造酢も含まれる抗原は微量です。自己判断で除去とせず、かかりつけの先生に確認しましょう。

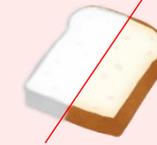
小麦製品

うどん 100g 分の



31g 分
(大さじ1杯+小さじ1杯)

小麦粉 (薄力粉1等)



1/2 枚

食パン (6枚切)



1/2 個

ロールパン



20g 分

スパゲティ (乾)



27g 分
(約 1/2 束)

そうめん (乾)



6.5 枚

ビスケット

商品ごとにタンパク質量が異なるため、食べられるかどうかは主治医に確認しましょう。