



ニンニク入れますか？

～ 健康的にラーメンを食べるために ～

DEレポート No. 57

2025年6月

作成者:Y.I

 **脱炭素経営ドットコム**

By DENKOSHA

3 すべての人に
健康と福祉を



「DEレポート」とは、環境やSDGsに係る社会問題を取り上げ、原因・背景から解決に向けた施策事例や将来の展望までを調査しコンパクトにまとめた報告書です。脱炭素経営ドットコムを運営する株式会社電巧社では、全従業員が本レポートの作成に取り組んでいます。



『二郎系ラーメン』ってなに？

- 特徴**
 山盛りの茹でた野菜(主にもやしとキャベツ)と分厚く切られたチャーシュー、みじん切りされた大量のニンニク、野菜の上には背あぶらが乗っている。
 麺はオーションという強力粉を使用した低下水率の二郎系独特のゴワゴワ麺である。
 スープは豚骨と醤油を合わせた濃厚スープ
- 自分好みにカスタマイズ**
 ヤサイ・ニンニク・アブラ(背あぶら)・カラメ(スープに入っている醤油だれ)を好きな量増すことができる。
 その際に『ニンニク入れますか?』と店員から聞かれるので、『マシ・マシマシ』と足したいトッピングを伝えると言った二郎系独特のコールがある。
 ⇒『ニンニク入れますか?』『ニンニクマシ、ヤサイマシマシ、アブラ、カラメ』
- 全国店舗数**
 約1,270店舗(2024年) 2019年の約860店舗 ⇒5年で約400店舗も増加
- 多様性**
 店舗によってもスープが微妙に違ったり、その店独自のラーメンやトッピングがあったりと様々な二郎系ラーメンが出てきている。
 最近はコンビニ各社でも二郎系ラーメンを販売したり、二郎系ラーメン専門の自販機が設置されている

■ これが二郎系ラーメン



出典:筆者撮影

■ ご当地ラーメンにも二郎系が登場

冷麺ときじ郎

無料

ヤサイ ふつう、おおめ、マシマシ
 ニンニク なし、あり、マシマシ
 アブラ ふつう、おおめ、マシマシ
 カラメ ふつう、カラメ、カラメのカラメ

麺量茹で前

320g

麺半分
(160g)
もあるよ!

軽重量約

1kg

ヤサイふつう(150g)

軽重量約

1.2kg

ヤサイおおめ(300g)

軽重量約

1.5kg

ヤサイマシマシ(600g)

出典: PR TIMES(gozzo株式会社)

美味しそう、でも身体も心配

二郎系ラーメンの解体新書

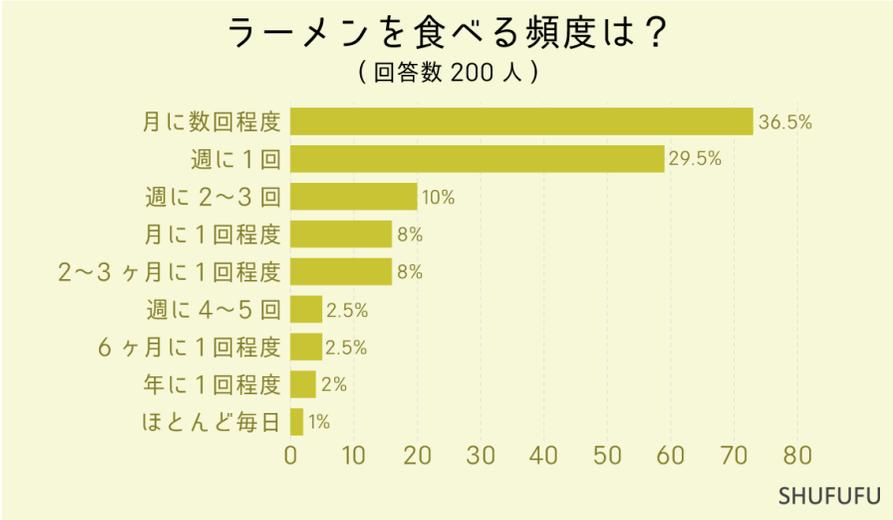
二郎系ラーメンのカロリー

一般男性(30~40代)の1日平均カロリー摂取量 → 約1,500~1,600kcal
 二郎系ラーメンのカロリー → 約1,600kcal(普通盛)
 1食で1日の摂取カロリーに達してしまう。
 ちなみに麺の量は並盛で約300g 糖質は約135gもある

太る原因はスープの塩分と食べるスピード

- ① スープには大量の塩分が含まれており、美味しくてついつい飲み干した場合、かなりの塩分を摂取することになる。
 さらに二郎系ラーメンを食べる際、背あぶらや濃いタレを追加する人が多いため、さらに塩分やカロリーが上がってしまう
- ② 二郎系ラーメンの店舗ではスムーズに提供するために、一定数の客に同時にラーメンを提供し、同タイミングで客を入れ替える『ロット』といった方法で提供されることが多い。
 それにより、周りの雰囲気やタイミングに合わせようと早食いになるため、満腹中枢が満腹と感じる前にたくさん食べてしまい、太りやすくなってしまふ

■ ラーメンを週1回以上食べる人は4割



出典: SHUFUFU

■ ジャンル別カロリー表

しょうゆラーメン	約435kcal
豚骨ラーメン	約455kcal
塩ラーメン	約424kcal
味噌ラーメン	約460kcal
つけ麺	約602kcal
家系ラーメン	約800kcal
二郎系ラーメン	約1,600kcal 

出典:以下を参考に筆者作成
 ・食に関する様々な情報をお届けするwebメディア「食の便り」
 「【種類別に比較】ラーメンのカロリーは500kcalもあるってほんと？ヘルシーに食べる方法や糖質リセット法を併せてご紹介！」

こんなジャンクフードは今後食べられなくなるのか…

ラーメンの食べ方を工夫しよう

- 先に野菜を食べる事により血糖値を上げ満腹感を早く感じさせたり、糖質の吸収を遅らせ肥満や糖尿病のリスクを減らす事ができる
- 硬めの麺で注文する。柔らかい麺に比べて消化・吸収が遅くなる
- お昼に食べる事により、カロリーを消費できる時間を増やし、脂肪として身体に蓄積するのを抑えられる
- スープを飲み干さない
- 身体にも優しい米粉が主体のグルテンフリーラーメンや、麺の代わりに豆腐を代用したサラダに変更することで糖質を下げられる

■日常生活の中で、グルテンの摂取量をコントロールが必要



出典: PR TIMES(ケンミン食品株式会社)

■化学調味料は使用しない動物性不使用のヴィーガンラーメン



出典: PR TIMES(カフェ・カンパニー株式会社)

健康に、美味しく、食べる

■ 参照・引用資料

- SHUFUFU, 「43%がラーメンを週1回以上食べている！最も好きなスープ2位は「とんこつ」、1位は？カップ麺と袋麺はどっちが人気？」, 2024年6月15日 (<https://shufufu.jp/>)
- PRTIMES ケンミン食品株式会社, 「ついに登場！乾めんですूप付きの「GF RAMEN LAB グルテンフリー醤油ラーメン」3月1日発売開始」, 2024年3月1日 (<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000225.000027446.html>)
- PRTIMES カフェ・カンパニー株式会社, 「発酵を取り入れた「健康を邪魔しないラーメン」を提供する「発酵ラーメン izuru」にて、お米にこだわった丼メニュー3品の販売を開始！」, 2024年12月2日 (<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000121.000032163.html>)
- 食に関する様々な情報をお届けするwebメディア「食の便り」, 「【種類別に比較】ラーメンのカロリーは500kcalもあるってほんと？ヘルシーに食べる方法や糖質リセット法を併せてご紹介！」 (<https://www.onemile.jp/magazine/ra-men/>)
- フリー画像: <https://www.pakutaso.com/20211030284post-37205.html>
- PRTIMES GOSSO株式会社, 「「0秒レモンサワー®仙台ホルモン焼肉酒場 ときわ亭」冷麺 ときじ郎』10/1(火)~10/31(木)限定で開店」 (<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000288.000036476.html>)



<https://de-denkosha.co.jp/datsutanso/>

脱炭素経営とは、再生可能エネルギーを創る「創エネ」、使う電気を減らす「省エネ」、創った電気を貯める「蓄エネ」をうまく活用し、会社・事業で排出する温室効果ガス「0」を目標にする経営のこと。

中小企業の私たちにも、できる取り組みが沢山あることを伝えたい。このような想いで、90年以上「電気」に向き合ってきた電巧社ならではのアイデアが詰まった創エネ、省エネ、蓄エネのソリューションをお伝えできる情報を、当サイトで発信しております。

DELレポートに関するお問い合わせ先はこちらへ

電気のコンシェルジュ

DENKOSHA

株式会社 電巧社

〒105-0014 東京都港区芝2-10-4

TEL: 03-3453-2221(本社代表)

担当: DELレポート事務局

- 本レポートに掲載された内容は作成日における情報に基づくものであり、予告なしに変更される場合があります。
- 本レポートに掲載された情報の正確性・信頼性・完全性・妥当性・適合性について、いかなる表明・保証をするものではなく、一切の責任又は義務を負わないものとします。
- 本レポートの配信に関して閲覧した方が本レポートを利用したこと又は本レポートに依拠したことによる直接・間接の損失や逸失利益及び損害を含むいかなる結果についても責任を負いません。
- 本レポートに関する知的所有権は株式会社電巧社に帰属し、許可なく複製、転写、引用等を行うことを禁じます。