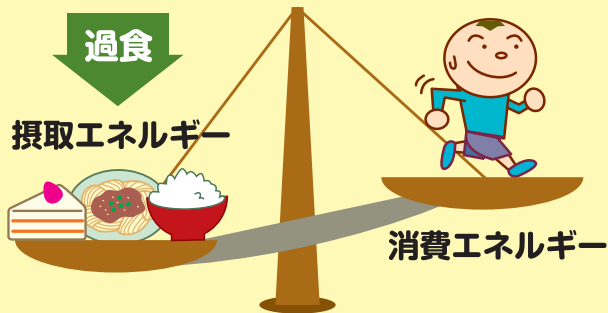


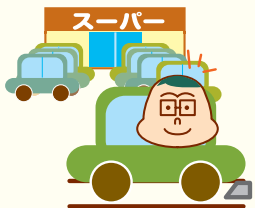
IN **エネルギーバランスを考えてみよう!** OUT



あぶらの摂り過ぎや食べすぎを防ぎ  
消費エネルギー量を少しずつ増やす  
とメタボ対策になるよ!  
1日1回体重計にのるのもおすすめ!

「運動する習慣をつけましょう。」と言われても……  
そんなあなたに提案です! 活動量を増やしてエネルギー消費!

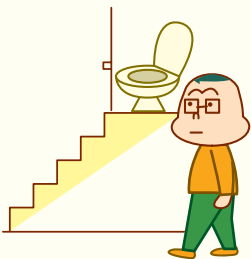
### ヘルシーライフ・ヒント集!!



スーパー  
駐車場は、入口より一番遠いところに停めて歩数を増やそう。



テレビをみながら足あげ運動やストレッチをしよう。



トイレの利用は、上か下の階へ行こう。(気分転換もかねて)



事務室  
お昼休みは社内を歩いて1000歩(約10分の歩行)をクリアしよう。

発行日：平成21年3月  
発行：◎ 沖縄県福祉保健部国保・健康増進課  
〒900-8570 那覇市泉崎1丁目2-2  
TEL098-866-2209  
<http://www.kenko-okinawa.jp/>

編集：社団法人沖縄県栄養士会  
〒901-2104 浦添市当山3丁目2番2号  
TEL098-942-5311  
印刷：沖縄高速印刷株式会社  
TEL098-889-5513 FAX098-889-5527

# あぶら 油脂控えめ おいしいごはん!

見えないあぶらにもご用心!

あぶら大好き  
なんだけど……

※料理用スプーン  
油小さじ1杯  
(5ml)=4g

- ツナ缶 (1缶=80g) 5杯強
- ポーク缶 (1/5缶=68g) 4杯
- ポテトチップス (1袋=65g) 6杯弱
- 市販の唐揚げ (5個=100g) 6杯弱
- チーズケーキ (1個=100g) 8杯

ちょっとだけ  
食事改革  
してみては!?



# あなたにもできちゃう！油脂カットのミニわざ！

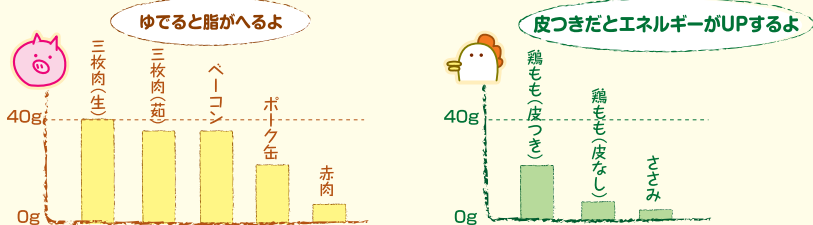
あぶら

## 手作り編

### ちょっとした工夫で、あぶらをカット！

ミニわざ 1

あぶらの少ない肉の部位を選ぶ。(肉100gの脂肪の量を比べると)



ミニわざ 2

あぶらの多い缶詰の使い方を工夫。



ミニわざ 3

低エネルギーの調味料にかえる。



ミニわざ 4

量を考えてひかえめに。



ミニわざ 5

炒め物の油は、1人小さじ1杯に！



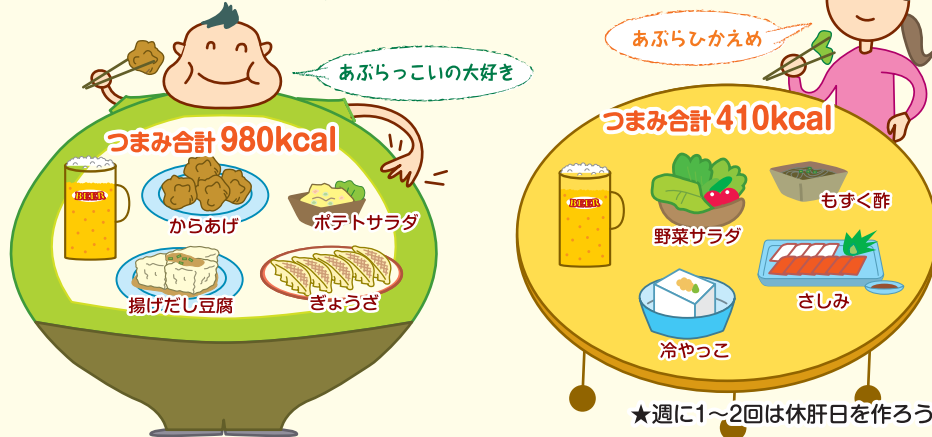
## 市販食品・外食編

### あぶら少なめのものをチョイス！



## 居酒屋編

### つまみ選んで差が出るよ！



あぶらも体にとって、なくてはならないものです。特別な油でなくても良いので、1人1日に大さじ1杯位を目安に摂りましょう。どんなあぶらも摂りすぎると、肥満につながりますよ。