



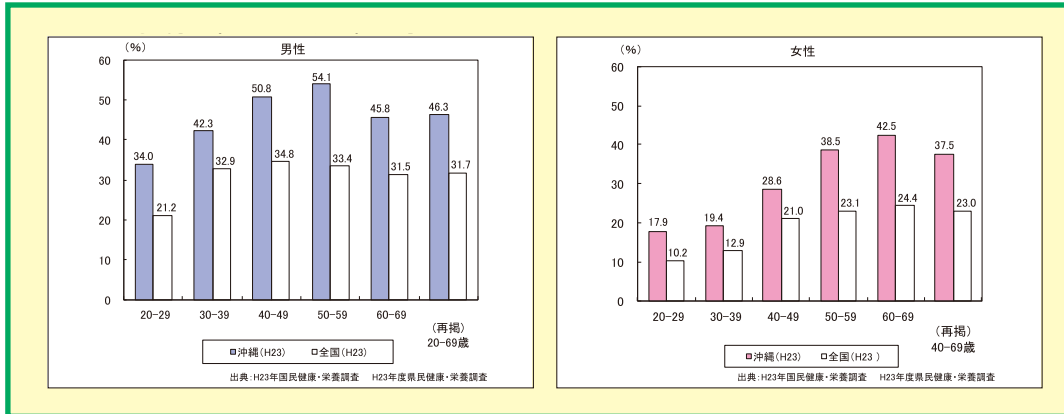
あぶら控えめ
野菜たっぷり
レシピ

✂ 沖縄県は日本一の肥満県・・・？

沖縄県民の成人の肥満者(※)の割合は、なんと日本一！
男女とも各年代で全国平均を上回っています。

(※) 肥満者 (BMI25 以上) [18.5 ~ 25 未満が適正範囲]
BMI(体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

図1 肥満者 (BMI25 以上) の割合

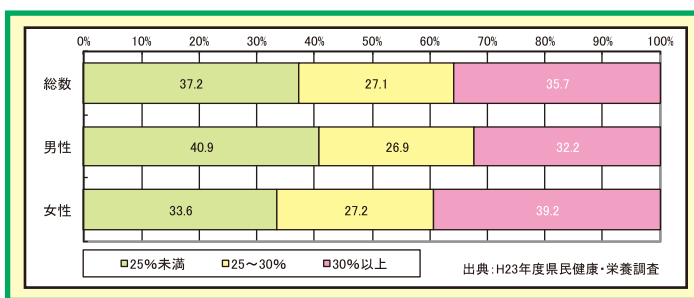


- ・男性は、20歳代から3割を超えており、40～50歳代では5割を超えています。
- ・女性は、年齢が上がるにつれて肥満者の割合は高くなり、60歳代以降では4割を超えています。一方で20歳代の2割近くが低体重(やせ)となっています。

✂ 肥満の原因で何だろう・・・？

食生活の面では揚げ物や炒め物を食べる人が多いことから、摂取するエネルギーに占める脂肪エネルギーの比率が高く、肥満の主な原因となっています。また、野菜の摂取量も少ない状況です。

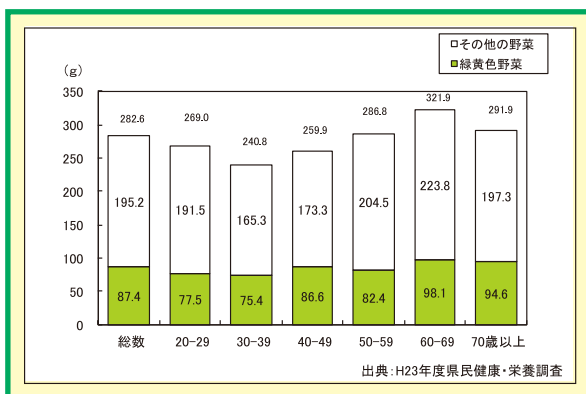
図2 脂肪エネルギー比率の状況 (成人20歳以上)



成人の3人に2人は、摂取比率25%以上となっており、摂取比率30%を超える人の割合は、4割近くになっています。

エネルギー摂取比率の目安(成人) たんぱく質：12～15%、脂質：20～25%、炭水化物：60～68%

図3 野菜摂取量



野菜摂取量は、総数で282.6gとなっており、目標量の350gに達していない状況です。特に30代では目標量より100g少ない摂取量となっています。

✂️ できることから始めよう！ あぶら控えめ・野菜たっぷり生活！

あぶら控えめ生活編

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)

ゆでると脂がへるよ
焼くきだとエネルギーがUPするよ

ミニわざ 2 あぶらの多い缶詰の使い方を工夫。

たとえばボーク缶はふゆけし、油を捨てましょう。1回で使いきらないようにしよう。

ミニわざ 3 低エネルギーの調味料にかえる。

大さじ1杯で...

マヨネーズ	76kcal
ポン酢	7kcal
ノンオイル	20kcal
1/2マヨネーズ	48kcal

低エネルギー調味料

ミニわざ 4 量を考えてひかえめに。

トーストに塗るバターや、マーガリンやピーナツバターの量を減らす。

ミニわざ 5 炒め物の油は、1人小さじ1杯に！

実際に計ってみよう！

市販食品・外食編

あぶら少なめのものをチョイス！

豚カツ	480kcal	しょうが焼き	330kcal	さんまのフライ	470kcal	さんまの塩焼き	310kcal
揚げ豆腐(島豆腐)	300kcal	冷奴(島豆腐)	160kcal	クロワッサン	180kcal	ロールパン	95kcal

居酒屋編

つまみ選んで差が出るよ！

あぶらっこの大好を
あぶらむかえめ

つまみ合計 980kcal	つまみ合計 410kcal
からあげ ホヤトサラダ 揚げだし豆腐 きょうざ	野菜サラダ もずく酢 冷やっこ さしみ

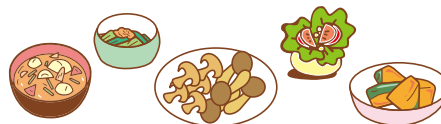
★週に1~2回は休肝日を作ろう！

野菜たっぷり生活編



1日 350g 以上を目標に！

野菜350gをとるには、1食1皿(小皿で約70g)以上、1日5皿の野菜料理を目安にとりましょう。

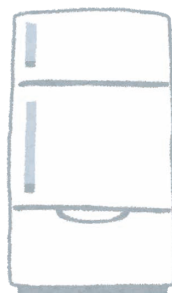


加熱して食べる！

煮物や炒め物にすると、「かさ」が減り生で食べるより多くの量をとることができます。



ストックのできる野菜を活用！



野菜を下処理(切る、ゆでる)してから冷蔵庫にストックすることで様々な料理に活用できます。

外食では主食、主菜、汁物に野菜が入っているものを選ぶ！

主食(ご飯、パン、麺類など)や主菜(肉、魚、大豆製品など)、汁物等でもなるべく野菜が入っているメニューを選んで、野菜の量を増やしましょう。



✂️ あぶら控えめ・野菜たっぷりレシピ ✂️

次のページから




あぶら控えめ レシピ **冬瓜のさっぱり煮**

材料 (4人分)

冬瓜 600g
 南瓜 300g
 へちま 250g
 シーチキン 60g
 みそ 60g
 かつお出汁 400cc
 花かつお 少々



野菜たっぷり レシピ **えんさいの塩昆布和え**

材料 (4人分)

えんさい 320g
 塩昆布 16g

- 冬瓜、南瓜は皮をむき、食べやすい大きさにきる。
- へちまは皮をむき輪切りにする。
- フライパンを熱し、油を切ったシーチキンと冬瓜を入れ、炒めたら、だし汁の3分の1を入れます。
- 冬瓜に火が半分くらいに通ったら、さらにだし汁の3分の1を入れ、へちまを入れます。
- へちまがしなやかになってきたら、だし汁の3分の1を入れ、南瓜を入れ、すべての材料に火が通ったら、みそで味付けします。
- 出来上がったら、器に盛り上から花かつお振りかけて、完成。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
208 kcal	8.7 g	6.9 g	0.9 g	5.8 g

栄養価(一人分)

ポイント 3種類の瓜を使って、ウブサーを作ったら、食物繊維もたっぷり♪

レシピ提供：名護市食生活改善推進協議会

- えんさいをゆでて食べやすい大きさに切る。
- 水気をよく切り、塩昆布と混ぜ合わせる。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
26 kcal	1.7 g	0.3 g	0.7 g	3.7 g

栄養価(一人分)

ポイント 普段油を使って炒めるえんさいを和え物にしてみました。ほれんそうよりも歯ごたえがあり、とても好評になった1品です。

レシピ提供：今帰仁村食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ **ゴーヤーとパインの和え物**

材料 (4人分)

ゴーヤー 250g
 パイン 65g
 玉ねぎ 75g

- ゴーヤーを薄切りにし、一つまみの塩で揉み込む。
- 玉ねぎを薄切りにし、氷水に浸す。
- パインは小さく切っておく。
- ゴーヤーは水分を搾り、玉ねぎもザルにあげ、水を切っておく。
- ボールにすべての材料を入れ、和えたら、完成。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
24 kcal	0.9 g	0.1 g	0.5 g	2.1 g

栄養価(一人分)

ポイント 苦味と甘酸っぱさの絶妙なハーモニー。食べる直前まで冷やしておくとおいしいです!!

レシピ提供：名護市食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ **ゴーヤーの梅和え**

材料 (4人分)

ゴーヤー(中) 1本
 わかめ(乾燥) 8g
 トマト(中) 1個
 コーン(缶) 20g
 はちみつ梅 3~4個

- ゴーヤーは中綿を取り、薄くスライスした後、お湯でさっとゆでる。
- わかめは水戻しし、水気を切る。
- トマトはさいの目状に切る。
- はちみつ梅は種を除き、包丁の背で細かくたたく。
- ①~④、コーンを混ぜ合わせる。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
38 kcal	1.5 g	0.2 g	1.3 g	3.2 g

栄養価(一人分)

ポイント 食改のメンバーが家庭で作っていたもので、夏場の暑い時期にぴったりのさっぱりしたメニューです。手順もシンプルで再現しやすかったです。

レシピ提供：今帰仁村食生活改善推進協議会




ヘルシー豚しゃぶ
あぶら控えめ レシピ

材料 (4人分)	
豚肉	60g
ゴーヤ	20g
モーイ	25g
きゅうり	25g
赤ピーマン (又はミニトマト20g)	8g
もやし	15g
もずく	50g
酢	4cc
シークワサー	1個
しょうゆ	4.5cc
砂糖	3.5g
みりん	1.5cc
かつおだし	50cc



もずく入り豆腐ハンバーグ
(オクラあんかけ)
あぶら控えめ レシピ

材料 (4人分)	
もずく	80g
玉葱	50g
人参	20g
沖縄豆腐	180g
卵	16g
スキムミルク	20g
塩	2g
こしょう	少々
パン粉	10g
片栗粉	14g
胡麻油	8g
おくら	40g
塩	少々
だし汁	20g
ミニトマト	2個
いんげん	120g

- 豚しゃぶは沸騰前のお湯でぐらし、常温の水で粗熱をとる。
 - 野菜類は薄くスライスし、もやしはさっと下茹でする。
 - もずくは2~3cm幅程度にカットしさっと茹でする。
 - もずく酢をつくり③を合わせ冷やす。
 - 皿に野菜・豚肉を盛りつけ、もずく酢をかける。
(市販のもずくたれでもOK)
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|-------|-------|------|-----|------|
| 200 | 13.6 | 11.8 | 1.1 | 3.1 |
| kcal | g | g | g | g |
- 栄養価(一人分)

- もずくは水にさらして塩抜きし、1cmに切る。
 - 玉葱と人参をみじん切りにして、電子レンジ500Wで1分半加熱する。
 - 豆腐は水切りし、つぶしておく。
 - ①②③と調味料Aを混ぜ合わせ、小判型に成形する。
 - フライパンに胡麻油を入れて④を焼く。
 - 【おくらあんを作る】おくらと付け合せのいんげんと一緒に塩茹でする。
 - 茹でたおくらとだし汁をミキサーにかける。あんの固さを見ながらだし汁を調整する。
 - 皿に、付け合せの野菜と豆腐ハンバーグを盛り付け、豆腐ハンバーグにおくらあんをかけ完成。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-----|------|
| 121 | 7.0 | 5.9 | 1.3 | 2.3 |
| kcal | g | g | g | g |
- 栄養価(一人分)

ポイント 島で採れる野菜を多く使用し、伊是名島の特産品のもずくを使ったもずく酢をドレッシングに代用することでさっぱりとまたヘルシーになります。

レシピ提供：伊是名村食生活改善推進協議会

ポイント オクラあんはうるま市南風原産の「オクラペースト」を使えば、もっと手軽に作れますよ。見た目以上にボリュームで栄養価も満点な1品です。是非うさがみそ〜れ♪

レシピ提供：うるま市食生活改善推進協議会



冬瓜冷製スープごはん
野菜たっぷり レシピ

材料 (4人分)	
米	60g
小麦	10g
冬瓜	120g
アーサ	30g
人参	10g
コーン	5g
かつおだし汁 (かつおがし多め)	80cc
薄口しょうゆ	5cc
塩	0.5g
おろししょうが	少々
梅びしお	2g
刻みのみり	少々



具だくさん汁
野菜たっぷり レシピ

材料 (4人分)	
冬瓜	200g
人参	60g
ごぼう	60g
しめじ	60g
板こんにゃく	80g
ささみ	200g
おくら	30g
昆布	16g
だし汁	800cc
薄口しょうゆ	10cc

- 米と麦を洗い、炊いていく。アーサはさっと下茹でする。
 - 冬瓜は皮と種(わたの部分も使用)は取り適当な大きさにカットしミキサーに入れて攪拌していく。(わたの部分は包丁で細かく切っていく)
 - かつおだし汁を取る。(水分に対してかつおがしは多めに加える)
 - ②③と調味料を鍋に入れる。火が通ったらおろししょうがを加えて、粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
 - 人参は粗みじん切りに切り、電子レンジで加熱する。
 - ご飯は好きな型で型をとり、器の真ん中に載せる。(ご飯は常温で冷ましておく)
 - ご飯の周りに冷製スープを流し入れる。
 - スープの上にアーサ・人参・コーンを彩りよく散らしていく。
 - ご飯の上にねり梅と刻みのみりをトッピングしてできあがり。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-----|------|
| 285 | 6.1 | 0.9 | 0.8 | 3.9 |
| kcal | g | g | g | g |
- 栄養価(一人分)

- 冬瓜、人参、こんにゃくは拍子切りにする。
 - ごぼうは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。
 - ささみは湯通しし、昆布は小さめに結ぶ。
 - おくらを電子レンジ500~600Wで、1分加熱する。
 - 鍋に分量のだし汁と①~③の材料を入れ、柔らかく煮込む。
 - 材料に火が通ったら、薄口しょうゆで味を調え、おくらを飾る。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|-------|-------|-----|-----|------|
| 75 | 9.5 | 0.7 | 0.9 | 4.8 |
| kcal | g | g | g | g |
- 栄養価(一人分)

ポイント 暑い日でも食欲がわくメニューです。伊是名島の特産である島米やよく採れるアーサや冬瓜を使い島のめくみを感じられる一品になっています。

レシピ提供：伊是名村食生活改善推進協議会

ポイント 汁物好きなうなちゃんちゅ。具だくさんにすることで、野菜たっぷり、栄養バランスもとれやすいですよ。気軽に、そして身近な食材で調理できるのがオススメの一品です。

レシピ提供：うるま市食生活改善推進協議会



あぶら控えめ レシピ
**桜えび入り
混ぜご飯**

材料 (4人分)	
米	1.5カップ
ひじき	12g
桜えび	12g
人参	60g
豚肉	60g
サラダ油	小さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	大さじ1と3/1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1と3/1
だし汁	適宜
小松菜	60g

- 1 ご飯はやや固めに炊く。
- 2 ひじきは水にもどし、人参、豚肉はせん切りにする。
- 3 小松菜はゆでてみじん切りにする。
- 4 豚肉、ひじき、桜えびの順に炒め、④の調味料とひたひたのだし汁を加えてひと煮立ちしたら人参を加え、蓋をして水気がなくなるまで煮る。
- 5 ご飯と煮上がった具を混ぜ合わせる。
- 6 盛りつけて小松菜を飾る。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
292 kcal	9.8 g	3.6 g	1.4 g	2.3 g

栄養価(一人分)

ポイント いつでもどこにでもあるような食材を使い、誰でも簡単に作ることができるだけでなく、カルシウムをたっぷりとることができます。このレシピは沖縄県で20年以上に渡って愛されているレシピです。

レシピ提供：沖縄県食生活改善推進協議会



あぶら控えめ レシピ
揚げないカツ

材料 (4人分)	
鶏むね肉	240g (60g×4)
大根おろし	200g
長ねぎ	1/3本
水菜	1/3束
小麦粉	大1と2/3
卵	1/2
パン粉	大1と1/3
塩こしょう	適量
サラダ油	小1強
ポン酢	適量

- 1 鶏むね肉を真ん中から切れ目を入れて左右に開きます。高さが同じぐらいになるようにし、真ん中から2等分に切ります。表面のみ塩、こしょうをふる。
- 2 大根はおろしておく。長ねぎはみじん切りにする。水菜は根元を切り落とし、水で洗い、3cmの長さにとって冷水に放し、水気を切っておく。
- 3 ①に小麦粉を両面つけ、溶き卵をくぐらせ、パン粉をまぶします。
- 4 フライパンに油を熱し、③を入れてふたをし、中火で両面じっくり焦げ目がつくまで焼きます。焼き上がったら2cm幅の大きさに切ります。
- 5 ④をお皿に盛り、長ねぎと大根おろしをのせて、ポン酢をかける。
- 6 水菜を添える。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
110 kcal	16.2 g	3.2 g	0.4 g	1 g

栄養価(一人分)

ポイント カツといえば油で揚げて食べる人が多いのですが、蒸し焼きにすることで油を抑えることができ、摂取エネルギーを抑えることができます。大根おろし、長ねぎ、ポン酢をかけて食べるので、さっぱりとした食感でいただけます。

レシピ提供：宜野湾市食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ
**夏野菜の
ドライカレー**

材料 (4人分)	
合挽肉	150g
にんにく	適宜
玉ねぎ	100g
なす	150g
いんげん	100g
かぼちゃ	200g
プチトマト	200g
サラダ油	小さじ1
カレー粉	大さじ1強
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
こしょう	少々

- 1 にんにくはみじん切り、玉ねぎはあらみじん切りにする。
- 2 なす、いんげん、かぼちゃは1.5cm角に切り、なすは水につけてアクをとる。
- 3 フライパンに油を入れ、にんにくと玉ねぎを炒めて、玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加えさらに炒める。
- 4 ③になす、かぼちゃ、プチトマト、いんげんの順に炒め、全体に油がなじんだら水1/2カップを入れ煮る。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
193 kcal	10.5 g	7.1 g	1.3 g	4.8 g

栄養価(一人分)

ポイント 夏野菜をふんだんに使用し、油もほとんど使用しないため、とてもヘルシーです。煮込み時間も短いため簡単に作ることができます。

レシピ提供：沖縄県食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ
**田芋の
キンピラ風味**

材料 (4人分)	
田芋	200g
こんにゃく	100g
にんじん	30g
生しいたけ	3枚
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
七味唐辛子	適量
ねぎ	少々
ごま	少々
だし汁	大さじ3

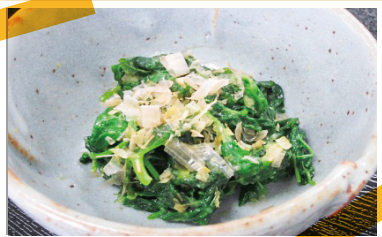
- 1 こんにゃくを下茹でする。
- 2 にんじんは短冊に切り、生しいたけは千切りにする。
- 3 田芋はそぎ切りにする。
- 4 砂糖、酒、しょうゆ、だし汁を鍋に入れて煮詰めて、田芋、こんにゃく、にんじん、生しいたけを入れ、味をしみ込ませる。
- 5 七味唐辛子をふりかけ、ねぎとごまをふりかけて、器に盛り付ける。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
111 kcal	1.6 g	0.3 g	1.3 g	2.6 g

栄養価(一人分)

ポイント 宜野湾市の特産品である田芋を用いることで、食物繊維が豊富に摂れ、田芋のねばりでもらやかな口当たりの食感が味わえます。

レシピ提供：宜野湾市食生活改善推進協議会

あぶら控えめ レシピ

カンダバーの シークワサー ウサチー

材料 (4人分)

カンダバー	200g
白みそ	9g
砂糖	小さじ1
シークワサー	
しぼり汁	10g
かつおだし汁	100ml
糸かつお	適量



あぶら控えめ レシピ

もずくと 豚肉の重ね焼き

材料 (4人分)

豚ロース (薄切り)	240g (24枚)
もずく	120g
万能ねぎ	適量
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
卵	1個
小麦粉	小さじ1

【タレ】

しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

- 1 カンダバーはきれいに洗って、たっぷりの湯に塩を入れて茹で、たっぷりの水にとる。水気を十分にきり、適当な大きさに切る。
 - 2 ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
 - 3 ②の中に①を入れる。
 - 4 器に盛り、糸かつおをのせる。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 43 kcal | 3.5 g | 0.9 g | 1.1 g | 0.6 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント カンダバーを茹ですぎないのが美味しくいただくコツ。シークワサーの風味が美味しい一品です。

レシピ提供：嘉手納町食生活改善推進協議会

- 1 もずくを食べやすい大きさに切って、水につけて塩抜きする。
 - 2 卵を割り、もずく、万能ねぎ、小麦粉と混ぜる。塩、こしょうも入れる。
 - 3 豚肉を広げて、もずく→豚肉→もずくの順に重ねる。
 - 4 テフロン加工等のフライパンで両面こんがり焼く。
 - 5 タレの調味料を混ぜ、レンジで30秒～1分あたためてタレを作る。
 - 6 皿に盛り付け、上からタレをかけたら出来上がり。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|--------|-------|-------|-------|
| 164 kcal | 14.8 g | 8.6 g | 1.1 g | 0.8 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント 酢の物、天ぷらだけではなくもずくの食べ方を提案してみました。食感も楽しめます。

レシピ提供：北谷町食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ

紅芋サラダ

材料 (4人分)

紅芋	1本
ツナ缶(小)	1個(80g)
玉ねぎ	1/4個
マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

- 1 紅芋は皮をむいて乱切りにして、水につけてアク抜きし、蒸す。
 - 2 フライパンにツナを入れ、薄切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
 - 3 紅芋は竹串がスッと刺さるくらい柔らかくなったら、熱々のままザルにあげ、水分をとばす。
 - 4 湯気が出なくなったらボールに移し、マッシャー等でつぶす。
 - 5 程よくつぶしたら、②とマヨネーズ、しょうゆを入れ、混ぜ合わせる。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 143 kcal | 3.8 g | 5.3 g | 0.4 g | 1.9 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント 紅芋の新しい食べ方です！ 甘さと塩加減が絶妙な美味しさ。

レシピ提供：嘉手納町食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ

セロリたっぷり ベジスープ

材料 (4人分)

ベーコン	100g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	200g
人参	100g
セロリ	200g
油	6g
トマト缶	240g
コンソメ	12g
食塩	1g
こしょう	1g
ブロッコリー	100g

- 1 野菜は全て粗く切る。ベーコンも食べやすい大きさに切る。
 - 2 セロリ、玉ねぎを炒めて、火が通ったら人参、じゃがいも、ブロッコリーの芯を入れ、トマト缶、水(分量外)を入れて中火で加熱する。
 - 3 ブロッコリー、ベーコンは別茹でし、最後にかざる。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|-------|--------|-------|-------|
| 196 kcal | 6.6 g | 11.8 g | 2.3 g | 4.5 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント 1人で野菜150gを使用しています。沖縄産のセロリが出回る冬におすすです。

レシピ提供：北谷町食生活改善推進協議会




あぶら控えめ レシピ **へちまのお浸し**

材料 (4人分)

へちま 1~2本
削り節 少々

【☆漬けタレ】

酢 大さじ1弱
しょうゆ 大さじ1弱
出し汁 大さじ4
砂糖 大さじ1/2
おろし生姜 少々
レモン汁 少々



あぶら控えめ レシピ **ゴーヤーの梅おかか和え**

材料 (4人分)

ゴーヤー 200g (1本分)
鶏ささみ 75g (2本)
梅肉 10g (1個)
かつおぶし 2g

- ☆の漬けタレの材料を合わせて、冷ましておきます。
 - へちまの皮をむき、輪切りにします。
 - 沸騰したお湯にへちまを入れて2分くらい沸騰させます。気持ち透き通って、くったりしてきます。茹でたへちまは氷水に入れて冷まします。
 - へちまの熱が取れたら、①の漬けタレに入れて、そこに削り節をふりかけます。
 - 冷蔵庫で冷まして出来上がり。少し置くと味が染みて美味しいです。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 38 kcal | 2.4 g | 0.2 g | 0.5 g | 0.4 g |
- 栄養価(一人分)

- ゴーヤーは縦半分に切り、ワタと種を取り、薄切りにする。塩水にさらし、さっと茹でて水にとり、水気をきる。
 - 鶏ささみは茹でた後、適当な大きさに切る。
 - 梅肉を包丁でたたく。
 - 器に①~③とかつおぶしを混ぜ合わせて盛りつける。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|------------|--------|-------|-------|-------|
| 123.2 kcal | 20.9 g | 0.9 g | 2.3 g | 5.6 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント へちまのゆで加減に注意。茹で過ぎると色が薄黒くなります。

レシピ提供：読谷村食生活改善推進協議会

ポイント さっと茹でることで苦味が少なくなり子供でも食べやすくなります。

レシピ提供：浦添市食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ **沖縄野菜のラタトゥウ**

材料 (4人分)

ゴーヤー 100g
へちま 160g
トマト 240g
モーウィ 130g
たまねぎ 160g
人参 100g
にんにく 3g
オリーブ油 大さじ1-1/2
塩 少々
こしょう 少々
コンソメ 小さじ2



野菜たっぷり レシピ **カンダバーとトマトの酢味噌和え**

材料 (4人分)

カンダバー 100g
とまと 100g(半分)
酢 15g
砂糖 15g
味噌 25g
すりごま 4g(大さじ1/2)

- トマトは湯むきして種を取り、粗く刻む。へちまは1cm角の半月切りにする。玉ねぎ、ゴーヤー、人参、モーウィは1cm角に切る。にんにくはみじん切り。
 - 鍋にオリーブ油とにんにくを加えて、香りが出たら玉ねぎを炒める。
 - ②に人参、モーウィ、トマト、コンソメを加え弱火で炒める。
 - 別鍋に油を敷き、ゴーヤーに火が通るまで炒める。
 - ③に塩・こしょうで味付けし、へちまを加え蓋をして中火で時々混ぜながら15分ほど火を通す。
 - ⑤に④のゴーヤーを加えて5分程煮る。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 102 kcal | 1.9 g | 5.5 g | 0.6 g | 3.4 g |
- 栄養価(一人分)

- カンダバーはさっと茹でて水に取って冷ました後、水気をきり、ざく切りにする。
 - トマトはイチョウ切りにする。
 - ボウルに酢、味噌、砂糖、すりごまを入れよく混ぜる。
 - ③のボウルに①と②を入れて和え、器に盛り付ける。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 179 kcal | 6.8 g | 4.2 g | 3.1 g | 6.0 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント へちまは他の具材がある程度煮えてから加えます。ゴーヤーは、別で火を通しておくと他の具材に苦味がうつりません。豚肉を入れるのもgood☆

レシピ提供：読谷村食生活改善推進協議会

ポイント 酸味+甘みで暑い時でも食べやすい。ラー油等を少し加えても○

レシピ提供：浦添市食生活改善推進協議会





あぶら控えめ レシピ **ひじきのサラダ**

材料 (4人分)

ひじき(乾) 12g
 豆苗 10g
 人参 40g
 スモークレバー 40g

【ドレッシング】
 たまねぎのすりおろし 40g
 酢 60cc
 白すりごま 20g
 砂糖 24g
 しょうゆ 36cc



あぶら控えめ レシピ **ソーセージ (12cmの8本分)**

材料 (4人分)

豚ミンチ 200g
 鶏ミンチ 100g
 玉ねぎ 1/4個
 ドライパザル 大さじ1/2
 にんにく 1/2かけ
 黒こしょう 少々
 塩 小さじ1/2
 人参(7mm幅) 1本半
 オクラ 4本
 生モズク 80g

- ひじきは水に戻し、お湯で軽く湯がき食べやすい大きさに切る。
 - にんじんも細切りして軽くゆがく。(歯ごたえが残るように)
 - スモークレバーはスライスし細切りにし、おろし玉ねぎ酢のドレッシングを半分フライパンに入れ、その中にスモークレバーを入れてから冷ます。
 - ボールに①②③を入れ、残りのドレッシングを入れ混ぜ合わせる。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 110 kcal | 6.2 g | 5.8 g | 1.3 g | 4.3 g |
- 栄養価(一人分)

- 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。オクラは茹でて縦半分にする。人参は7mm幅の棒状に切る。生モズクはさっと湯にくぐらせる。
 - Aを粘り気が出るまでこね8等分し、12~13cm長さにする。中に人参、オクラ、モズクを入れてラップで巻いて包む。
 - ②を皿にのせ、600ワットの電子レンジで4分加熱。裏返して2分加熱する。
 - 食べやすい大きさに切り盛り付けて出来上がり。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|--------|-------|-------|-------|
| 195 kcal | 15.8 g | 9.9 g | 1.0 g | 3.9 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント ドレッシングを手づくりすることで油や塩分を控えることができます。野菜も歯ごたえのこし、満足感を得ることができます。苦手なレバーもスモークレバーを使用し、食べやすい1品になっています。

レシピ提供：糸満市食生活改善推進協議会

ポイント お子さんと一緒にこねたり包んだりすることで、楽しい食事にもつながります。野菜はいんげん、アスパラ、ゴーヤー、パプリカなど、色々アレンジ可能です。

レシピ提供：南城市食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ **ヘルシー 簡単ビビンバ**

材料 (4人分)

美らキャロット 200g
 ほうれん草 400g
 もやし 320g
 きんかん 4個
 雑穀ごはん 560g
 白いりごま 12g

【タレ】
 ごま油 26g
 塩 4g
 しょうゆ 24g
 おろしにんにく 12g



野菜たっぷり レシピ **えんどう豆ごはん & もやしナムル**

材料 (4人分)

えんどう豆ごはん
 ごはん 600g
 冷凍えんどう豆 60g
 塩 小さじ1/2

もやしナムル
 もやし 100g
 塩こんぶ 4g
 ごまごま油 少々

- ほうれん草を半分の長さに切り、にんじんときんかんを千切りにする。
 - 野菜をラップで包み、レンジで1分ずつ加熱。ほうれん草は水にさらした後、水気をきる。
 - 丼にご飯を入れ②ときんかんをのせ、混ぜ合わせたタレをかけ白いりごまを散らす。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 371 kcal | 4.5 g | 7.3 g | 2.1 g | 7.0 g |
- 栄養価(一人分)

- えんどう豆ごはん
 - もやしナムル
- ごはんを炊いておく。
 - 冷凍えんどう豆は塩水でさっと茹でて、水気を切る。
 - 温かいうちにごはんといんどう豆を混ぜる。
- もやしはひげをとりさっと茹で、水気をきる。
 - 塩こんぶとごま、ごま油を和え味がなじめば出来上がり。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 278 kcal | 5.3 g | 1.3 g | 0.9 g | 0.9 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント 野菜をたくさん使っているのでヘルシーです。ごま油の香りが食欲をそそります。きんかんを加えると風味がよく彩りがきれいに仕上がります。

レシピ提供：糸満市食生活改善推進協議会

ポイント 冷凍えんどう豆、塩昆布を使う事で簡単メニューに早変わり♪


レシピ提供：南城市食生活改善推進協議会




材料 (4人分)

- 食パン(8枚切) 4枚
- ツナ(水煮) 120g
- 玉ねぎ 40g
- パセリ 少々
- マヨネーズ 小さじ2
- ヨーグルト(無糖) 小さじ4

あぶら控えめ レシピ **あぶら控えめ ツナマヨトースト**



材料 (4人分)

- かじき、マグロなどの魚の切り身 240g
- にんにく 2かけ
- じめじ 1パック
- たまねぎ 1個
- さやいんげん 80g
- 塩 小さじ1弱
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ2
- ポン酢 大さじ2
- サラダ油 大さじ1

あぶら控えめ レシピ **魚のあっさり炒め**

- 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- パセリはみじん切りにする。
- ツナにマヨネーズとヨーグルト、①の玉ねぎ、②のパセリを加えて和える。
- 食パンに③のをせ、オーブントースターで焼いてできあがり。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
174 kcal	9.8 g	4.1 g	0.8 g	1.3 g

栄養価(一人分)

- 魚の切り身は一口大に削ぎ切りにして塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
にんにくは薄切り、しめじは石づきを切り落としてほぐし、たまねぎはくし切りにする。さやいんげんは食べやすい長さで切つてかるくレンジにかけるか下ゆです。
- フライパンにサラダ油の半量とにんにくを熱し魚の切り身を両面色よく焼いていったん取り出す。
- 残りのサラダ油を入れて、たまねぎ、しめじ、いんげんを炒めて火が通ったら魚を戻して塩、こしょうをふって炒め皿に盛る。
- 空いたフライパンにポン酢を入れてひと煮立ちさせ、③の盛り付けたお皿の上から回しかける。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
163 kcal	13.1 g	7.3 g	1.6 g	2.4 g

栄養価(一人分)

ポイント ツナマヨをあぶら控えめにしました。簡単にたんぱく質もとれて忙しい朝や低栄養予防にもオススメです。

レシピ提供：豊見城市食生活改善推進員協議会

ポイント 最後に、空いたフライパンでポン酢をひと煮立ちさせることで、旨みが増します。

レシピ提供：西原町食生活改善推進協議会



材料 (4人分)

- じゃがいも 300g
- 玉ねぎ 200g
- トマト 400g
- えのき 1束
- だし汁 4カップ
- にんにく 少々
- コンソメ 2個
- 塩・こしょう 適量
- 鶏胸正肉 250g

野菜たっぷり レシピ **トマトスープ**



材料 (4人分)

- とりひき肉 160g
- 豆腐(絹ごし) 半丁
- お麩 1/3本
- 塩 少々
- 白菜 1/8個
- 大根 1/8本
- にんじん 1/2本
- はるさめ 15g
- 圆形コンソメ 1個
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 少々
- 水 4カップ
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ2
- ごま油 少々

野菜たっぷり レシピ **旬の野菜を使った肉団子スープ**

- じゃがいも、鶏肉、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- トマトは洗って湯むきし、1cm角切りにする。
- にんにく、じゃがいも、玉ねぎは軽く炒め、分量のだし汁で煮込む。
- 火が通ったらえのき、トマト、コンソメを入れてひと煮立ちしたら塩、こしょうで味を調える。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
118 kcal	4.9 g	0.6 g	1.4 g	4.7 g

栄養価(一人分)

- はるさめは下ゆでして、食べやすい大きさに切る。白菜は硬い芯の部分とやわらかい葉の部分に切り分け、それぞれ食べやすい大きさに切る。大根とにんじんは薄切りにする。
- 肉団子を作る。鍋に水を入れ、火にかける(肉団子をゆでる用)。ポウルにとりひき肉、豆腐、ちぎったお麩、塩を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 沸騰した②の鍋に②のタネを一口大に丸めて肉団子をゆでる。
- スープを作る。鍋に4カップの水を入れ、大根とにんじんを入れる。大根がやわらかくなってきたら、白菜の芯の部分を入れ、やわらかくなるまで煮る。圆形コンソメ、はるさめ、肉団子、白菜の葉の部分を加え、塩、しょうゆで味を調える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
157 kcal	12.4 g	5.8 g	1.7 g	2.2 g

栄養価(一人分)

ポイント 豊見城市はトマトの拠点産地です。そのトマトを使った夏バテ知らずの野菜たっぷりスープです。

レシピ提供：豊見城市食生活改善推進員協議会

ポイント 肉団子はお麩と豆腐を使用してヘルシーに仕上げました。

レシピ提供：西原町食生活改善推進協議会





材料 (4人分)

島らっきょう	100g
パルダマ	80g
マグロ	120g
青じそ	20g

【調味料】

にんにく	10g
酢	大さじ2
味噌	大さじ1

あぶら控えめ レシピ **島らっきょうの マグロ和え**



材料 (4人分)

シロバナセダンソウ	200g
もやし	120g
シラスボシ	40g
おから	80g
だし汁	大3

【A】

ねりごま	大2
醤油	大2
みりん	小1
レモン汁	大2

あぶら控えめ レシピ **シロバナセダンソウのおから和え**

- らっきょうは太めの千切りにし、水にサッとさらし水気を切る。
 - パルダマ(はんだま)は、千切りにし、水にさらしておく。
 - マグロは食べやすい大きさの短冊に切る。
 - 青じそは千切りにし水にさらしておく。
 - にんにくはみじん切りに切る。
 - 味噌、酢、みじん切りにんにくを合わせておく。
 - ボールにらっきょう、パルダマ、マグロを入れ、あわせた調味料を絡める。
 - 器に盛り、青じそを添えて仕上げる。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 86 kcal | 9.3 g | 0.7 g | 0.5 g | 6.4 g |
- 栄養価(一人分)

- シロバナセダンソウは新芽の若い葉を準備し、細かく刻み、しっかりと茹でる。もやしも茹でておく。
 - おからはだし汁で煮詰める。
 - Aの材料を合わせドレッシングをつくる。
 - ①と②を合わせ③であえる。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 84 kcal | 6.9 g | 3.6 g | 1.2 g | 4.7 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント らっきょうの特有の香りのなかには、疲労回復や夏バテに有効なビタミンB1を効果的に持続させる効果もあり、夏の季節にピッタリです。

ポイント セダン草はあくが強いので十分に茹でる。種が衣服に付き厄介な草のようですが新芽は柔らかく美味しく頂けます。栄養価はからし菜を代用しています。

レシピ提供：宮古島市食生活改善推進協議会

レシピ提供：石垣市食生活改善推進協議会



材料 (4人分)

へちま	300g
パルダマ	30g
レタス	50g
モズク	80g
人参	100g
かにカマボコ	40g
ライスペーパー	10g

【調味料】

味噌	大さじ1
酢	大さじ2
みりん	大さじ1

野菜たっぷり レシピ **焼きへちまの ライスペーパー巻き**



材料 (4人分)

はったい粉	40g
黒砂糖粉	60g
グラニュー糖	12g
もち粉	32g
スキムミルク	12g
水	70cc
月桃の葉	

野菜たっぷり レシピ **ユヌク餅**

- へちまは皮をむき、縦4つ割にしてグリルで10分程焼き、冷ます。
 - パルダマ(はんだま)、レタスは良く洗い水気をきる。
 - もずくは塩抜きし、水気をきる。
 - 人参は長めの千切りにし、軽く茹でる。
 - かにカマボコは縦半分に分ける。
 - 水を溘らせたライスペーパーを敷き、パルダマ、レタス、人参の千切りをを積み重ね、横一列に焼きへちま、モズク、かにカマボコをのせ、さらにパルダマをのせ、ライスペーパーで包み込むようにくりとまく。
 - 一口大に切る。
 - 味噌、酢、みりんを合わせて調味料を作る。
 - ライスペーパー巻きを盛りつけ、合わせ調味料を添える。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 83 kcal | 2.9 g | 0.5 g | 0.7 g | 2.0 g |
- 栄養価(一人分)

- はったい粉、黒砂糖粉、グラニュー糖、もち粉、スキムミルクをボウルに入れ混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて全体がなじむまで練る。
 - 3cmの棒状ににして月桃の葉を敷いた蒸し器で20～30分蒸す。 ※甘味は好みにより加減する。
- | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 塩分 | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| 143 kcal | 3.3 g | 0.6 g | 0.0 g | 1.6 g |
- 栄養価(一人分)

ポイント 味噌汁や焼き物、シチューやカレーと用途の多いへちまを巻物の中に入れて、食感の違う味わいにしてみました。

ポイント 16日祭のお供え用に昔から作られていたユヌク餅を現代風にアレンジし美味しく仕上げた1品です。

レシピ提供：宮古島市食生活改善推進協議会

レシピ提供：石垣市食生活改善推進協議会



あぶら控えめ レシピ **カーナの和え物**

材料 (4人分)	
カーナ	160g
きゅうり	100g
たまねぎ	40g
中華イカ	120g
酢	大さじ 1+1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2

- カーナはよく洗い、砂、ごみを取り除く。鍋に湯を沸かし、カーナをさっと湯通しして(赤紫から緑にかわる)食べやすい長さ切る。
- きゅうり、玉ねぎは千切りにする。
- 調味料を合わせて、カーナ、きゅうり、玉ねぎ、中華イカを和える。
※昔は獲れたての魚をいぶして、身をほぐしたものを使った。野菜は他にもパパイヤ、大根、人参、などでもよい。味付けも家庭によって様々で、市販のドレッシングやポン酢で和えても美味しい。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
61 kcal	8.8 g	0.4 g	0.3 g	3.5 g

栄養価(一人分)

ポイント カーナは島で取れる海藻で、家庭料理で良く提供される和え物です。くせのない海藻で、調味料も酢を使用したサッパリ味で、ヘルシー食としても食べて欲しい料理です。今回は中華イカを使用していますがシーチキンと和える事も多いです。

レシピ提供: 竹富町食生活改善推進協議会



あぶら控えめ レシピ **クバの芽の蒸し煮 (ンブシムヌ)**

材料 (4人分)	
クバの芽	500g
豚三枚肉	150g
塩	適量
こしょう	適量
炒め油	小さじ2

- クバの芽は下ゆでし、短冊切りにしておく。
- 下ゆでした三枚肉を軽く炒め、①を加えて塩、こしょうで味を調え、ふたをし、蒸し煮にする。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
155 kcal	8.7 g	11.3 g	0.5 g	2.9 g

栄養価(一人分)

ポイント クバの芽はあくが強いので、ゆがいて食材として使います。炒めたり、イナムルチに入れても美味しくいただけます。

レシピ提供: 与那国町食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ **もちきびとサコナのシフォンケーキ**

材料 (1ホール)	
もちきび	70g
サコナの粉	小さじ 1~2杯
卵白	4個
卵黄	4個
油	大さじ 1~2杯
水	30cc
砂糖 (卵白用)	40g
砂糖 (卵黄用)	40g

- 卵白と卵黄に分ける。
- ボールに卵黄と砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。
- ②に水と油を分離しないように加える。
- ③にもちきびとサコナの粉を加え、混ぜる。
- 別のボールに卵白と砂糖を加えツノがたつまで泡立てる。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
747 kcal	37.0 g	38.9 g	1.0 g	1.2 g

栄養価(1ホール)

ポイント 島で収穫されるもちきびとサコナの粉(長命草の粉末)を使用した島食材ならではのシフォンケーキです。小麦粉を使用せず、もちきびの味とふわふわな食感が味わえるのが特徴です。

レシピ提供: 竹富町食生活改善推進協議会



野菜たっぷり レシピ **グンナのみそ和え**

材料 (4人分)	
グンナの葉	100g
もやし	30g
米みそ	50g
島とうがらし	1/3本
ピーナッツバター	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/2
塩	適量

- グンナの葉をやわらかくなるまでゆで、細かく刻み、しばって水気をきる。
- もやしはさっとゆで水気をきる。
- 米みそと少量の水をミキサーにかける。
- 島とうがらしは小口切りにする。
- Aの調味料と③と④を混ぜ合わせる。
- ⑤に①と②を混ぜ合わせてできあがり

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
42 kcal	2.1 g	1.7 g	1.6 g	1.5 g

栄養価(一人分)

ポイント 「グンナ」とは与那国島の方言で「長命草」のことです。この料理は、与那国島の神事に欠かせない供物の一品です。

レシピ提供: 与那国町食生活改善推進協議会



材料 (4人分)

- マグロ(切り身) 320g (4切れ)
- 塩 少々
- こしょう 適量
- 小麦粉 2かけ
- にんにく 小ざじ2
- オリーブ油 小ざじ2
- 【トマトソース】
- トマト 160g
- バジル 4枚
- オリーブ油 24g
- 塩 小ざじ2/3
- 【付け合わせ】
- しめじ 60g
- まいたけ 40g (4本)
- 塩 小ざじ1/2
- オリーブ油 4g

材料 (4人分)

- 水菜 60g
- 島らっきょう 60g
- 塩 適宜
- ハンダマ 60g
- 【A ドレッシング】
- シーワーカー(果汁) 12g 少々
- こしょう 小ざじ1/2
- 塩 小ざじ1/2
- オリーブ油 16g

- 1 マグロに塩、こしょうをふり、10分ほど置く。汁を軽く拭き、小麦粉をまぶす。
- 2 にんにくは皮をむき、薄切りにする。
- 3 フライパンに油とにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくの香りが立ってきたら、①を入れて色よく焼く。
- 4 トマトは粗みじん切りにする。バジルは細かく刻む。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
228 kcal	23.4 g	10.9 g	1.1 g	2.3 g

栄養価(一人分)

ポイント 那覇市の市魚「マグロ」を使用したレシピです。マグロは和食のイメージが強いですが、トマトソースでアレンジしました。

レシピ提供：那覇市食生活改善推進協議会

- 1 水菜、島らっきょう、ハンダマを水ですすぎ、水菜は3cm程度に切りそろえる。島らっきょうは塩でもみ、10分程度おく。その後水で塩を洗い流し、縦に薄切りにする。ハンダマは葉先を摘み食べやすい大きさに刻む。
- 2 Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3 器に①を盛り付け、ドレッシングをかける。

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	食物繊維
63 kcal	0.9 g	4.1 g	0.3 g	4.2 g

栄養価(一人分)

ポイント ハンダマを生で使用しており珍しいのと、島野菜をたっぷり使用したサラダです。暑い夏、食欲がない時でもシーワーカー入りのさっぱりドレッシングでいただけます。

レシピ提供：那覇市食生活改善推進協議会

「あぶら控えめレシピ」「野菜たっぷりレシピ」提供団体の紹介!



レシピ集に掲載されているレシピは、県内で食を通じた健康づくりのボランティア活動を行う沖縄県食生活改善推進員連絡協議会に属する19市町村食生活改善推進協議会(※)より提供いただきました。

(※)19市町村食生活改善推進協議会

名護市、今帰仁村、伊是名村、うるま市、沖縄市、宜野湾市、嘉手納町、北谷町、読谷村、浦添市、南城市、糸満市、豊見城市、西原町、宮古島市、石垣市、竹富町、与那国町、那覇市

食生活改善推進員とは・・・?

“私たちの健康は私たちの手で”を合言葉に、地域のなかで食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。また、地域における食育推進の担い手として「食育アドバイザー」も併名しています。“ヘルスマイト”の愛称や“食改さん”と呼ばれることもあります。

食生活改善推進員の会員数は・・・?

県内19市町村において、955人(うち男性20人)の食生活改善推進員(平成26年4月現在)が活動しています。全国では、1,380市町村で15万人の食生活改善推進員が活動しています。

食生活改善推進員になるには・・・?

市町村で開催される食生活改善推進員養成講座(10単位/20時間)を受講する必要があります。受講を希望される方は、お住まいの市町村へ確認をしてください。



○栄養情報提供店って何？

メニューの栄養成分表示や健康・栄養に関する情報を提供して県民の健康づくりのお手伝いに協力していただけるお店です。

○沖縄県内に何店舗あるの？

県内5保健所（※1）で「栄養情報提供店」の申請・登録を行っており、現在112店舗（平成26年7月末）の登録（※2）があります。

（※1）県内5保健所

北部保健所、中部保健所、南部保健所、宮古保健所、八重山保健所

（※2）那覇市保健所や市町村においても「健康づくり協力店」等として認証制度を実施しているところがあります。

○栄養情報提供店って必要なの？

沖縄県は、①脂肪の摂取量が多い、②野菜の摂取量が少ない、③肥満の割合が高い等、食に関する問題があります。

また、男性の20～40歳代で昼食の外出率が5割～6割と高いことから飲食店等と協力して外食先でも健康づくりを実践できるよう食環境の整備を進めていく必要があります。

○栄養情報ってどんなもの？

お客様へ下記の①～⑤の情報を提供しています。

【栄養情報提供の例】

① メニュー名
メニューの写真
② 栄養情報(2タイプ)
Aタイプ(栄養成分表示)
Bタイプ(三色食品群)
③
④ おばあのワンポイントアドバイス
⑤

オプションマーク(6種類)

- カロリーひかえめ
- 油ひかえめ
- 糖質ひかえめ
- たんぱく質が多い
- バランスがよい
- 塩分ひかえめ

※一定の基準を満たしたメニューに表示されます。

○栄養情報提供店の目印は？



ステッカーが目印です。

かめおばあの名前が県内5保健所で違うよ。調べてみてね。
(例：北部保健所では“山原かめ”)

〈栄養情報提供店に関するお問い合わせ〉

北部保健所健康推進班0980-52-5219
中部保健所健康推進班098-938-9701
南部保健所健康推進班0980-73-5074
宮古保健所健康推進班0980-73-5074
八重山保健所健康推進班0980-82-4891



【大宜味村】3店舗 ①

- ・がじまんろー (0980-44-3313)
- ・笑味の店 (0880-44-3220)
- ・茶房 めーは (0980-44-3020)

【東村】1店舗 ②

- ・カナスローファーム (0980-43-2468)

【今帰仁村】4店舗 ③

- ・むらの茶屋 (0980-56-5773)
- ・和風喫茶 佗助 (0980-56-2259)
- ・今帰仁の駅 そーれ (0980-56-4940)
- ・喫茶 九年母 (0980-56-5191)

【本部町】4店舗 ④

- ・喫茶さくら庵 夢人の楽園 (0980-47-3758)
- ・蒼宮家 (0980-47-4411)
- ・有限会社 セリヤス (0980-51-7117)
- ・流宮城 蝶々園 (0980-48-3456)

【名護市】17店舗 ⑤

- ・かっぱう山吹 (0980-52-2143)
- ・居酒屋 和楽 (0980-52-5876)
- ・畑人茶屋 菜彩 (0980-53-0115)
- ・島豚七輪焼き 満味 (0980-53-5383)
- ・香樹齋 (0980-52-1376)
- ・季節料理 湯川 (0980-54-0054)
- ・地中海料理&ギャラリー レストラン雲茶 (0980-53-2948)
- ・やんばる食堂 (0980-52-7910)
- ・ホテルゆがふいんおきなわ ティーダイニング心彩身 (0980-53-0031)
- ・カヌチャペイリゾート 広東名菜電宮 (0980-55-8275)
- ・ペナホテルカフェテラス「ラティエダ」 (0980-51-1333)

⑥ BUTANOKINOBORI (0980-43-0535)

- ・沖縄料理 めちくすい (0980-52-2787)
- ・カフェ 花時季 (0980-52-5234)
- ・食堂 ぶるどっく (0980-53-1643)
- ・地酒と馳走 ほし亭 (0980-54-0740)
- ・きちるカフェ ハース (0980-53-6701)

【恩納村】1店舗 ⑥

- ・沖縄かりゆしビーチリゾート・オーシャンズパ中国料理花林 (098-967-8731)

【宜野座村】1店舗 ⑦

- ・月桃 (098-968-7033)

【読谷村】27店舗 ⑧

- ・ぽーぽーの店ひととき (098-989-4755)
- ・残波ゴルフクラブ 中華レストラン残波苑 (098-958-1938)
- ・ロイヤルレストラン (098-956-2743)
- ・活味 (098-956-5909)
- ・居酒屋味平 (098-957-1132)
- ・沖縄そば波人 (098-956-5550)
- ・風の街 (098-956-0078)
- ・かん食堂 (098-956-8623)
- ・なみ食 (098-957-0233)
- ・cafee&AromaTs (098-957-3166)
- ・膳 (098-958-0555)
- ・読谷食堂ゆいまーる (098-958-6719)
- ・やんばる食堂 (0980-52-7910)
- ・ホテルゆがふいんおきなわ ティーダイニング心彩身 (0980-53-0031)
- ・カヌチャペイリゾート 広東名菜電宮 (0980-55-8275)
- ・ペナホテルカフェテラス「ラティエダ」 (0980-51-1333)

⑨ おでん親方 (098-956-9006)

- ・田舎者 (098-956-1606)
- ・サンセットとぐち (098-982-8877)
- ・読谷村漁港 (ゆいの店) (098-956-1640)
- ・やきとり天狗 (098-956-6239)
- ・くいもんやうふぎ (098-956-9982)
- ・岬の駅 (残波岬いこの広場) (098-958-0038)
- ・居酒屋むらやー (098-956-7458)
- ・山海の幸あじつぽ (098-956-2723)
- ・cafe つちなる (098-958-1868)

【沖縄市】1店舗 ⑨

- ・民宿きたなか荘 (098-932-4077)

【うるま市】14店舗 ⑩

- ・cafe ゆくれ (098-938-0105)
- ・ダイニングカフェきらら (098-973-2034)
- ・cafeholoholo (098-989-1381)
- ・春夢 (098-973-1746)
- ・cafekelp (098-979-9452)
- ・勤労移行支援つながり (098-963-4127)
- ・旨飯屋 (080-2708-8899)
- ・具志川そば (098-973-1270)
- ・喫茶さむたか (098-978-7213)
- ・PocaPoca (098-989-6606)
- ・ExitCafe (098-989-9966)
- ・くるくる (うるま店) (098-973-9696)
- ・cadekaru cafe (098-964-4808)
- ・plants 喫茶 green mama (098-923-0571)

【北谷町】3店舗 ⑪

- ・Delicious 倶楽部 (098-979-5425)
- ・カフェローバー (098-926-1817)

・BakeryCafeAlfalfa (090-1947-7354)

【北中城市】7店舗 ⑫

- ・城まんじゅう (098-935-3964)
- ・和食楽 (098-989-3582)
- ・パパラウンジエメラルド (098-932-4263)
- ・心花 (098-935-0187)
- ・ゆたかやそば (098-935-4188)
- ・ナファージュ (098-935-5333)
- ・グールの森カフェ (098-935-4850)

【宜野湾市】4店舗 ⑬

- ・アートグリーンメネ (098-6866-0281)
- ・RIKAKO おそうざい (090-6865-2012)
- ・めえみち (098-8292-7168)
- ・喫茶3びきの子ぶた (098-897-9211)

【浦添市】2店舗 ⑭

- ・23たこ (070-5272-1310)
- ・Trattoria Vento del Sud (098-955-4523)

【西原町】1店舗 ⑮

- ・喫茶 SHIMAYA (098-911-8312)

【南風原町】3店舗 ⑯

- ・ふみや南風原店 (098-889-6245)
- ・古民家食堂 (098-888-3918)
- ・沖縄県総合保健協会ラウンジ琉菜 (098-889-6477)

【豊見城市】1店舗 ⑰

- ・みさこのゆ (098-850-3993)

【南城市】1店舗 ⑱

- ・Cafe 黄栗報 KUGAFU (098-948-2559)

【八重瀬町】1店舗 ⑲

- ・お家カフェ 杏樹 (098-998-1735)

【糸満市】1店舗 ⑳

- ・ガーデンカフェ ユーカリまえひら (098-997-2129)

【伊是名村】2店舗 ㉑

- ・食事処 やま (0980-45-2990)
- ・レストハウス かみやま (0980-45-2016)

【宮古島市】1店舗 ㉒

- ・とんかつ一番 (0980-72-0508)

【石垣市】9店舗 ㉓

- ・オアシス (0980-82-3518)
- ・ふるさと食堂 (0980-88-0738)
- ・麺工房 (0980-83-4323)
- ・味処 のりば食堂 (0980-82-7745)
- ・明石食堂 (0980-89-2447)
- ・いっぴく食堂 (0980-86-8575)
- ・郷土料理 舟蔵の里 (0980-82-8108)
- ・お食事処 オーストリッチ (0980-82-7368)
- ・お好み焼き あさひ (090-3700-5111)

【与那国町】1店舗 ㉔

- ・ピアガーデン 園境 (0980-87-3255)

【竹富町】2店舗 ㉕

- ・カフェテラスロコ (0980-85-6841)
- ・レストラン白浜 (0980-85-6612)

県民の皆さんが、ムリのない楽しい健康づくりを実行するための行動指針「チャーガンジューおきなわ9か条」です。個人で、家族で、職場で、地域で、できることからひとつずつ始めてみませんか。



けんぞう君：沖縄県の健康づくり推進のためのマスコットです！

チャーガンジューおきなわ 9か条

ち
ゃ

ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

いい生活習慣のリズムをつくるには、朝食をしっかり摂ることから始まります。脂肪（あぶら）を抑えたバランスのいい食事を家族みんなで楽しみましょう。

ー

1日1回 体重測定

毎日体重を量ることが自分の健康状態を知り、健康づくりの第1歩につながります。1日1回体重計に乗り、毎日の生活習慣を振り返ってみましょう。

が
ん

頑張りすぎず適度な運動 今より10分（1000歩）多く歩こう！

健康づくりのためには、無理せず、適度な運動を続けていくことが大切です。今よりも5分、10分多く歩くことで、無理なく運動を続けていくことができます。あなたにできることから始めてみましょう。

じ
ゅう

十分な休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を

悩みがあるとき、疲れを感じるときは十分な休養をとりましょう。ストレスを全く無くすことは難しいことです。あなたなりのストレスとの上手な付き合い方を見つけましょう。また、悩みや心配ごとは、一人で抱え込まず、相談することが大切です。

う

うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に！

禁煙・分煙は、きれいな空気を守り、快適な空間を作ります。あなたのためにも、周りの人のためにも禁煙・分煙に努めましょう。

お

おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス

生涯、自分の口でおいしく食べるために、歯磨きにフッ素とフロスや歯間ブラシをプラスして、むし歯や歯周病からお口の健康を守りましょう。

き

休肝日をつくろう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません

週に2日程度は休肝日とし、1日の平均飲酒量は、ビールだと500ml、泡盛（30度）だと0.5合ぐらいにしましょう。飲酒は、未成年や妊婦には悪影響を及ぼします。

な

仲間・家族で行こう！健康診断・がん検診

病気の早期発見は早期治療につながります。自分のためにも、家族の幸せのためにも、定期的に健康診断とがん検診を受けましょう。

わ

大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」

みなさん一人ひとりの活動がつながって大きな輪になり、また、みんなできつなかり支え合うことによって健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。



発行日：平成26年8月

発行：沖縄県 保健医療部 健康長寿課

〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1丁目2番2号

TEL：098-866-2209 FAX：098-866-2289