

# つい食べ過ぎていませんか？

徳之島でよく食べられている食品です。  
栄養が偏らないように野菜もたっぷり食べましょう。

	“あげもち”	“まめ類”	“サタ天ぷら”
歩いて消費するには	559Kcal (100g)	281Kcal (50g)	106Kcal (1個:直径4cm)
	80分	40分	20分
【塩分】	2g	0g	0g
【油分】	30.8g	23.8g	3.7g
【糖分】	61.5g	9.4g	15.8g

	“油そうめん”	“豚バラ肉”	“ランチョンミート”
歩いて消費するには	642Kcal (1皿分)	434Kcal (100g)	126Kcal (1切れ)
	90分	60分	17分
【塩分】	5.5g	0.1g	1.4g
【油分】	21.4g	40.1g	10.6g
【糖分】	85.1g	43g	1.8g

しょうゆ1袋  
塩分1gで表示

糖質または炭水化物

糖質または炭水化物を  
スティックシュガー  
(1本3g)で表しました。

飲み物はお茶がおすすめ

調理の工夫：だし汁・たっぷり野菜で味付け  
をし、薄味にすると糖分カットできます

普段の食事でごついているつもりでも以外と塩分・油分・糖分量を摂りすぎています。特に甘辛い食事や、調理・食材に砂糖・油が含まれている物はカロリーが高く、美味しいのでつい食べ過ぎてしまう傾向があります。食習慣を大きく変えることは難しいですが、少しの工夫で改善できることがあります。？

◆つい食べてしまう時…何かをしながら、袋ごと、買い置きがある、

朝食を食べなかった時、友達や家族が食べている時など

## 《間食の食べ過ぎを防ぐポイント》

- ①3食バランスよく食べる（腹持ちのいいものとして和食がおすすめ）
- ②内容を見直し、量を決めて食べる（栄養成分表示を確認、小袋にする等）
- ③少量でも歯ごたえのある物食べる（噛むことで満足感があります）

運動や食事の  
見直しが大切

## 《自分の標準体重をご存知ですか？》

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

例：身長160cmの場合 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg

(体重1kgを減らすには、約7,000kcalの消費が必要)

## 《毎日の間食、1ヶ月どれくらいのカロリー？》～つい食べていませんか～

例●つまみに、ピーナッツ50g：281kcal × 30日 = 8,430kcal

●間食に、アンパン1個：250kcal × 30日 = 7,500kcal

(菓子パンは、約200kcal～500kcalあります)

☆体重や栄養のバランスが気になる方は、間食の内容や量を見直し、栄養成分表示を見て買う、よく噛んで食べることで食べ過ぎを防ぎ、減量につながります。

# 徳之島町 食生活改善推進員のおすすめレシピ

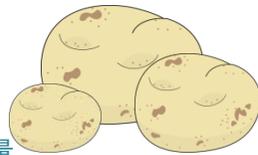


## ● ねいじゃがいも

(材料) 8人分 (1人分 184kcal、塩分 1g)

じゃがいも…300g	A	しょうゆ…大さじ1
乾燥小エビ…10g		砂糖…大さじ1
大根葉…10g		みりん…大さじ1
片栗粉…大さじ4		水…大さじ1
スキムミルク…16g		お好みで きな粉…適量
砂糖…大さじ2		

いつもと違う  
食べ方はいかが？



(作り方)

- ①じゃがいもは皮をむいてゆで熱いうちにつぶす。
  - ②大根葉（ゆでた物）と乾燥小エビをきざむ。
  - ③じゃがいもに②とスキムミルク・片栗粉・砂糖を入れて混ぜ合わせる。
  - ④8等分にして小判型に形を整える。
  - ⑤フライパンに油を少量入れ、フタをして弱火でこんがり焼く。
  - ⑥別の鍋にAを入れて煮立て、煮詰まったらじゃがいもにたれをかける。
- お好みで、きな粉をかけても美味しいです

- ★野菜が苦手なお子様へ→大根葉のかわりにニラやピーマン等もおすすめ
- ★片栗粉の代わりに、もち粉を入れるとモチモチ感が増します



市販のおやつは、バターやクリームなどの脂質や糖分が多く、保存料や添加物が含まれている物もあります。野菜を使った手作りおやつは、食物繊維もたっぷりで腹持ちがいいのでおすすめです。



## ● いいこピー

(材料) 15人分 (1人分 149 kcal、塩分 0.5g)

いりこ…100g	いりごま…大さじ2	
ごま油…小さじ4	A	サラダ油…大さじ1
干しぶどう…50g		みりん…大さじ2
いり大豆…1カップ		砂糖…大さじ2
昆布…30g		
ピーナッツ…適量		



(作り方)

- ①昆布は食べやすい大きさにカットし、いりこにごま油をかけ混ぜ合わせる。
- ②①を皿に入れラップをかけずに電子レンジで温める。(500Wで約2分)
- ③干しぶどうは粗くきざむ。ピーナッツは袋に入れてすりこぎ等で砕く。
- ④Aの調味料を鍋に煮溶かし、いり大豆、②と③を加えてからめる。

- ★いりこや昆布は電子レンジにかけた直後より冷めるとパリッとします。
- ★いり大豆がない場合は、フライパンに生の大豆を入れ弱火で10分程度焦がさないようにしてください。油は不要です。

## ● じゃがいものおやき

(材料) 2~3人分 (1人分 73 kcal、塩分 0.2g…チーズなしの場合)

じゃがいも…中3個  
油…小さじ1  
お好みで のり…適量  
スライスチーズ…適量



(作り方)

- ①じゃがいもは皮をむいて水にさらし、すりおろして軽く絞る。
- ②好みの大きさに形を整える。(厚いと火が通りにくいので5mm~1cmがよい)
- ③フライパンに油を入れ、弱火で両面を焼く。
- ④お好みで、のりやスライスチーズをのせる。

食生活改善推進員への教室依頼は保健センターまでご連絡ください  
徳之島町保健センター TEL0997-83-3121