



私たちの健康は自らの手で守り、家族の健康は家族で守り合い、みなさまがより健康に生活を送れますよう、健康情報がいっぱい詰まった「健康だより」をお届けします。

秋号は**食べすぎを防ぐコツ**を特集します☆

秋は旬の味覚もたくさん！！

ついつい食欲も増して食べ過ぎてしまいますよね……。

そこで、賢く食べて摂取カロリーを減らすテクニックを伝授！



## 過食防止偏

①食べる順番を変える（バイキング・コースメニュー・居酒屋などでも活用できます。）



### 【野菜・きのこ・海藻から食べる】

どうしても満腹になるまで食べてしまう人は「野菜」から食べる習慣をつけるといいでしょう。食物繊維が水分を含み、満腹感を得ることができ食べすぎ防止に。

### 【汁物、飲み物】

温かい汁物はお腹を落ち着かせます。汁物は具沢山にしましょう。具沢山にすることで野菜も沢山とれますし、塩分量も少なくなります。

### 【主食】

量を調整しましょう。ご飯茶碗を今まで使用しているものから小さいものにかえるだけで、同じ「茶碗1杯」でもご飯の量は減ります。

## ②ながら食いをやめる



テレビなどを見ながらお菓子を食べてどれだけ食べたか分からず必要以上に食べすぎてしまいがちです。

みなさんも、一袋あっという間に食べてしまった……なんて経験があると思います！！



### ③ゆっくり噛んで食べる（丼物・麺類は注意）

食事を始めて20～30分しないと、十分には満足感  
は得られません。また一気に食べると血糖値が急上  
昇し、食べた物の吸収率が高まり、結果的に脂肪の  
つきやすい体になってしまいます。  
口いっぱい詰め込まないようにしたり、箸を置いて  
みるなどの工夫をしましょう。



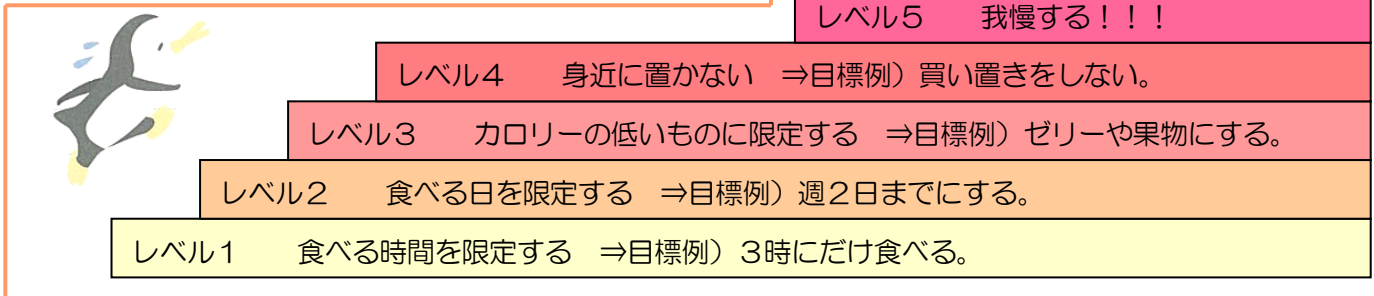
## 食品購入偏

### ①お菓子・ジュースの買い置きはしない。

お菓子やジュースなど常に常備していませんか？  
冷蔵庫にジュースが何本も入っていたり、アイスクリーム  
のファミリーパックがいくつも入っている状態にしないよ  
うにしましょう。



徐々にステップアップさせましょう。



## ☆カロリーゼロ飲料のヒミツ

### \*カロリーゼロ

飲料100ml、食品100gあたり5kcal未満

### \*カロリー低・オフ・ライト

飲料100mlあたり20kcal以下・食品100gあたり40kcal以下であれば表示する事ができます。

\*つまり、『カロリーゼロ』 = 『0kcal』とは限らないのです!!!!

### ☆飲み物に含まれる砂糖の量☆

(スティックシュガー1本=3g)

炭酸飲料 (500ml)

スティックシュガー  
約18本分 (約54g)



スポーツ飲料 (500ml)

スティックシュガー  
約11本分 (約33g)



### ～秋野菜を使った簡単レシピ～

### ほくほくパンプキンスープ

材料 (4人分)

・かぼちゃ	240g
・玉ねぎ	120g
【A】	
豆乳	400ml
水	200ml
コンソメ	小さじ1・1/2
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

- (1) かぼちゃは種と皮を取り除き、一口大に切る。玉ねぎは千切りにきる。切った野菜を耐熱皿にのせ、ラップをかけ、レンジで8～10分加熱する。
- (2) コンソメは溶かしておく。
- (3) (1)と(2)を合わせミキサーにかける。
- (4) 鍋に戻し温め、塩・こしょうで味を調える。最後に器に注ぎパセリを散らす。

1人分エネルギー：99kcal 塩分：0.8g

今後市民への発信も検討しておりますので、率直なご意見をお寄せください。

参考文献：食事バランスガイド（著者/伊藤孝子）

発行 都城市健康課 TEL23-2765