

健

あなたの暮らしの
健康サポート

活

保健だより

からだについての脂肪をリセット！ ～あなたの食べ方を見直してみませんか～



石垣市健康福祉センター 保健師 与那原 美菜

年末年始は外食やオードブルなどを食べ過ぎて、知らず知らずのうちに体重が増えてしまったという方、多いのではないのでしょうか？

新年を迎えるにあたって、からだについての余分な脂肪を落とす食べ方のコツをつかみましょう！

野菜や海藻類、 きのこはたっぷり！

低エネルギーなうえ、食物繊維の働きで、糖質やコレステロールの吸収を緩やかにしてくれます。

野菜をたっぷり食べるコツ

- ◎ 加熱する
- ◎ 汁物は具たくさんに
- ◎ トマト、きゅうりなどすぐに食べられる野菜の常備



夕食が遅くなる場合は 間食を上手に利用！

昼食から夕食の時間が長くあいてしまう場合、からだに脂肪が溜まりやすい状態になります。あいだに間食をとり、夜は油を控えたおかずや野菜をとりましょう。

夕方



おにぎりなどを食べる



夜



おかずのみを食べる

お菓子、揚げ物、ファスト フードを上手に減らす！

ごはんなどの炭水化物のエネルギー量は 1g=4kcal なのに対し、脂質（油）は 1g=9kcal あります。そのため、お菓子、揚げ物を食べる機会を減らすだけで、からだに脂肪を溜めにくくなります。

目に見えない脂質（油）に注意！

洋菓子や菓子パン、アイスクリームなどは脂質（油）がたっぷり！



クルーズ船寄港（1月予定）情報

入港日時	出港日時	船名	旅客定員（最大）
1月2日（水） 11:00	1月2日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
1月9日（水） 11:00	1月9日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
1月12日（土） 13:00	1月12日（土） 21:00	スーパースターヴァーゴ	2,800
1月15日（火） 13:00	1月15日（火） 21:00	スーパースターヴァーゴ	2,800
1月16日（水） 11:00	1月16日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
1月21日（月） 13:00	1月21日（月） 21:00	スーパースターヴァーゴ	2,800
1月23日（水） 11:00	1月23日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
1月24日（木） 13:00	1月24日（木） 21:00	スーパースターヴァーゴ	2,800
1月27日（日） 13:00	1月27日（日） 21:00	スーパースターヴァーゴ	2,800
1月30日（水） 11:00	1月30日（水） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
1月31日（木） 8:00	1月31日（木） 16:00	スーパースターヴァーゴ	2,800