

健やかな暮らしをサポート!

毎日を健康に安心して過ごすために  
役立つ情報を物知りギュー太が解説します。

# しっとく さっぽる



第2話

## 食欲の秋 食べ過ぎにご用心!

登場人物



ギュー太

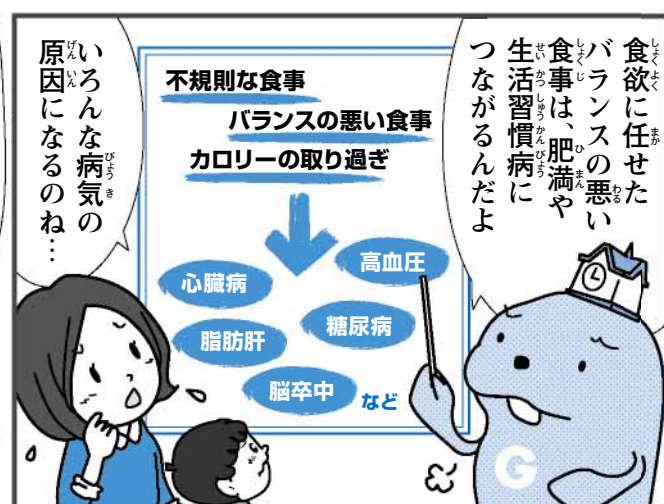
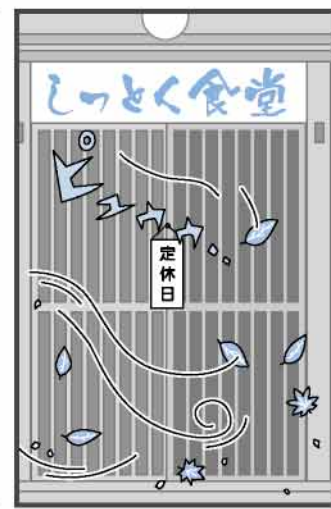
南区で太古の化石が発見されたジュゴンの仲間「サッポロカイギュウ」の子孫。世話好き。



アサミ

夫と一緒に営む定食屋「しっとく食堂」のおかみさん。明るく元気で地域のみんなに愛されている。

このページに関する問い合わせは健康企画課 ☎622-5151



2

### 野菜や海藻を最初に食べる

野菜や海藻類に多く含まれる食物繊維には、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を緩やかにする効果があります。



1

### 食事は3食決まった時間に適量を食べる

特に朝食を食べないと、体はエネルギー不足を感じて昼食や夕食のときに脂肪をため込もうとするため肥満につながります。



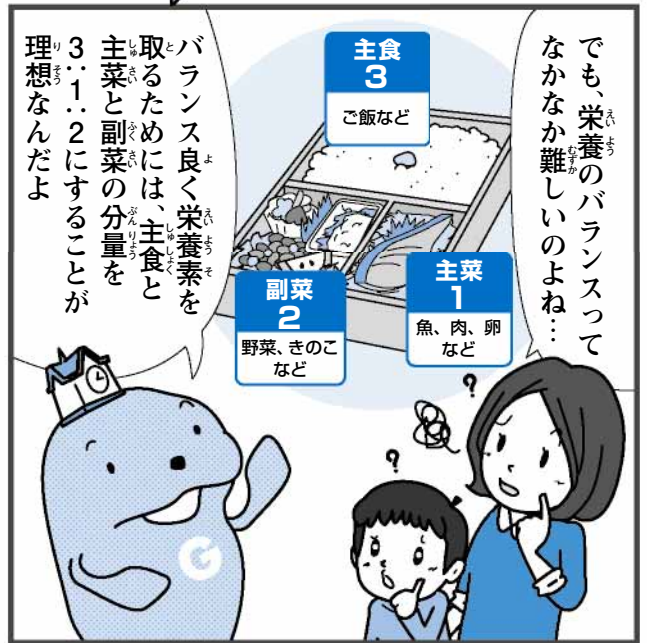
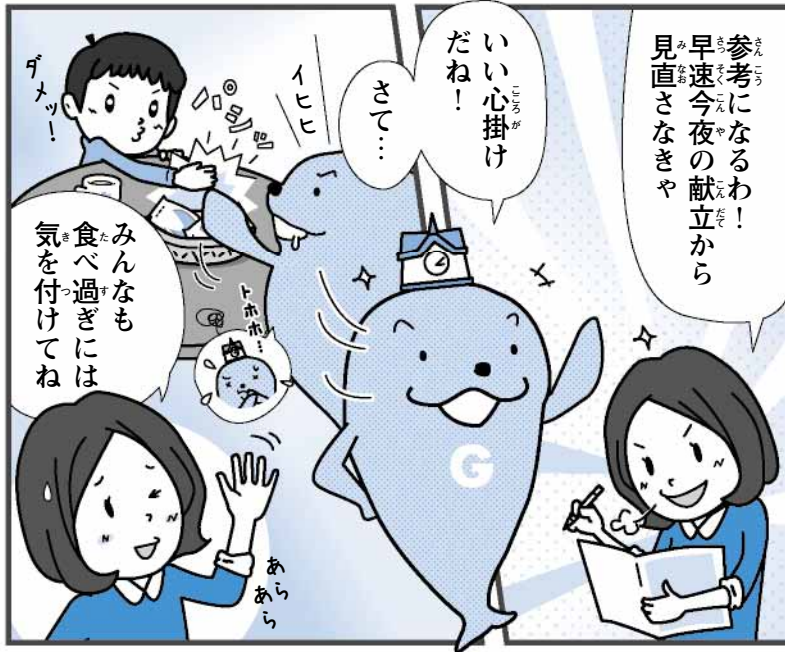
### 4 油分や塩分を減らす工夫を

「ゆでる」「蒸す」といった調理にすると油分をカットできます。しょうゆや塩の代わりに酢やレモンなどのかんきつ類を使うのも効果的。



### 3 よくかんでゆっくり食べる

早食いは肥満のもと。よくかむと満腹感が得られるだけでなく、食後にエネルギーとして消費されやすくなる効果があります。



### バランスの良い食生活を紹介!

毎日を元気に過ごすため、健康的な食生活を送るポイントを紹介したパンフレット「食生活指針」を配布中。ぜひ、ご活用ください。

配布場所 区役所(1ページ)、保健所(中央区北1西19 WEST19内)ほか



### 自慢の“お弁当レシピ”を大募集!

肥満をはじめとする生活習慣病予防のため、バランスの良いお弁当レシピを募集します。応募者全員に参加賞を進呈。入賞レシピは市が作成するお弁当レシピ集に掲載します。

募集部門 一般の部、中学生・高校生の部

応募条件 容量が650~800mlの弁当箱を使う/主食(ご飯)は弁当箱の容量の2分の1/野菜、きのこ、海藻を合わせて120g以上使う/魚介類を使用(一般)/できるだけ道産食材を使う(一般)/冷凍食品は1品まで(中学生・高校生)/食材費300円程度

応募方法 区役所や保健所、ホームページで配布中の応募用紙に写真を添付し、10/20(火)(必着)までに送付



詳しくはホームページをご覧ください

札幌市 食育情報

検索