

ケバウレジャー お役立ち情報

太りやすい「糖」と
太りにくい「糖」があること知っていますか？

太りやすい糖→単純糖質

太りにくい糖→複合糖質

摂り過ぎた糖は脂肪として貯えられるのですが、その糖質には、「単純糖質」と「複合糖質」とがあり、脂肪のたまりやすさに違いがあるんです！

「単純糖質」は身体の中でインスリンを多く必要とします。

このインスリンは脂肪の合成も促進するため、脂肪をため込みやすく太りやすくなります。

「単純糖質」はお菓子やジュースなどに多く含まれます。

同じ「糖」を摂るなら単純糖質より複合糖質がおすすめです！

単純糖質



複合糖質



[問] 知覧保健センター(☎0993-58-7221) まで

食改さんの
すこやか
お薦めレシピ

ツナときゅうりの混ぜご飯

栄養価 1人分	●エネルギー	250kcal
	●タンパク質	6.4g
	●脂質	3.3g
	●食塩相当量	0.8g

こんにちは。“食改”です!!
額娃地域の食生活改善推進員より、『ツナときゅうりの混ぜ
ご飯』をご紹介します。

材料 (4人分)	ご飯	4杯(130g)	生姜	15g
	ツナ缶	40g	白ごま	小さじ1
	きゅうり	1本		
	しそ	6枚		
	塩昆布	16g		

作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りにする
- ②しそ・生姜はせん切りにする
- ③ボウルにご飯を入れ、軽く汁気を切ったツナ缶、きゅうり、生姜、しその半分量、塩昆布を加え、混ぜる
- ④器に盛り、上から白ごま、残りのしそを散らす

から
栄養士

しそや生姜などの香味野菜の風味で食欲が増進し、暑い時期にぴったりのメニューです。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。