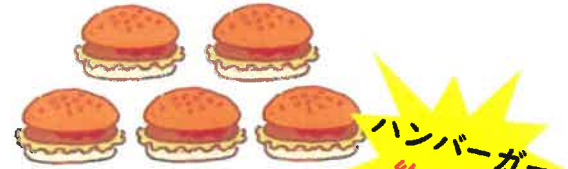


## 旧盆は賢く選んで、うさんで～さびら!

揚げ物が多い

野菜が少ない

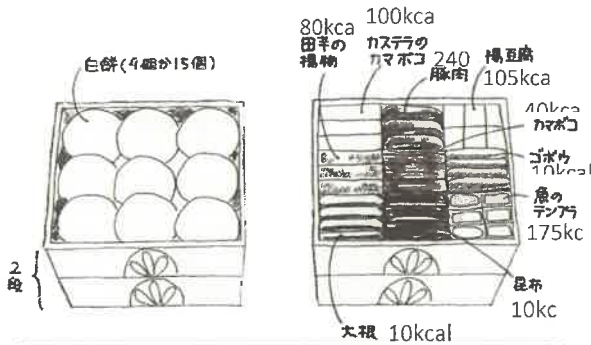
オードブルの  
カロリーは  
どのくらい??



1個ずつ全種類食べると  
約1,300 kcal

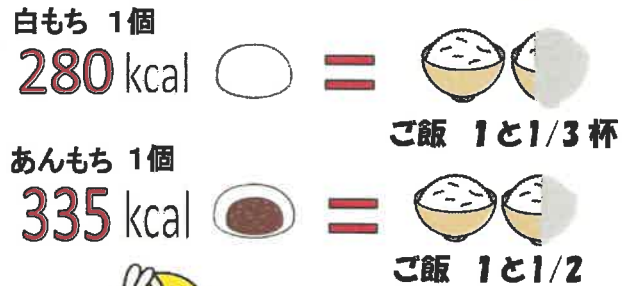
参考資料: おきなわカロリーブック

"重箱料理は継承していく大事な文化ですが"  
食べる量や順番にも気をつけましょう。



おかずを1個ずつ全部食べると**740kcal**  
プラスおもちも食べると……。

食べすぎ注意!!



おもちは、冷凍保存も可能です!  
一度に食べ過ぎないようにしてね。

### 先に食べよう!

食物繊維が多く、血糖値の上昇や脂肪の吸収を穏やかにし、食べ過ぎ防止の効果あり。



野菜・海藻・きのこをとろう!!

#### <レンチン野菜>

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。(葉野菜、もやし、えのきなど)
- ②耐熱ボール(皿)に切った野菜をいれ、ラップをし、電子レンジで加熱する。
- ③皿に盛り付けて、ポン酢をかけて出来上がり。



### お盆の減ル脂～ポイント

- ①こまめに体重をチェックしましょう。(おなか周りでもOK)
- ②食事時間をしっかり決めましょう。  
(つまみ食いやいつまでもダラダラ食べるのはダメ)
- ③食事がすんだら、食べ物を目につかないところへ。
- ④挨拶まわりなど、積極的に体を動かしましょう。



### 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

栄養の日 8/4  
栄養週間 8/1~7

たのしく食べて、  
未来のワタシの笑顔をつくる  
そのきっかけの日です

あなたの栄養力を気軽に試せる!  
Web版「栄養力診断」(公社)日本栄養士会公式  
ためしてえいよう 検索  
<https://www.nutas.jp/84shindan/>

日本栄養士会