

市内の

お弁当で忙しいあなたの健康を応援!

# ヘルシー弁当

丼ものよりもいろいろなおかずの入った弁当を選んでみて。魚としっかり野菜が入っていればGood!食物繊維豊富な玄米は体重増加が気になる人にお勧めです。

栄養士おすすめ!



管理栄養士  
崎原 和子 さん



## ◀食堂ふうりん

ソーキ汁 ¥600

持ち帰り弁当では珍しい温かい汁物を販売しており、中でも野菜いっぱいの食べ応えのあるソーキ汁は一押しです。セットに味噌ごはんかたくあんが付いてきます。

住 浦添市屋富祖  
2-24-10

☎ (878) 4263

営 午前11時～午後5時

休 土日・祝日



## ▼うりずん 日替わり玄米弁当 ¥500

その日仕入れた旬の食材で弁当を作ってあり、品数が多く、食べる人に飽きさせない工夫が施されています。玄米か白米を選ぶことができ、健康志向のお客さんから人気があります。

住 浦添市牧港1-8-6 ☎ (877) 8806

営 午前9時30分～午後2時  
(売り切れ次第終了)

休 日・祝日



## ▲味の店 ひらかわ

日替わり弁当(7品目) ¥380

日替わり弁当はサイズ別に4種類の値段設定がされています。弁当のおかずは一つ一つ異なり、薄味で野菜がしっかり入っているので、好みに合わせて選ぶことができます。

住 浦添市城間4丁目41-3 ☎ (878) 0826

営 午前6時～午後1時 休 日・祝日

市内の弁当販売店(30店舗)にアンケートを送付し、健康に配慮した弁当を販売している店で市ホームページに掲載を希望した店舗を中心に掲載しています。



# すぐできることで身体を守ろう! タイプ別改善策

## 野菜不足タイプ

### 便秘、肌荒れ、様々な体の不調を防ぐために

朝食を抜いたり、3食食べていても、外食や簡単なもので済ませていたりすると、野菜不足になってしまいます。野菜には食物繊維やビタミン、カリウム等が豊富に含まれています。不足すると便秘や肌荒れのほか、高血圧や糖尿病、脂質異常症、など生活習慣病のリスクを高めます。冬は鍋物の季節。白菜など季節の野菜をたっぷり入れて楽しみましょう!

やってみよう!

- 簡単に調理できるカット野菜を活用する。
- 作り置きをして1品追加する。
- 野菜を煮る、炒める、すりおろしたりしてかさを減らす。
- 外食やお弁当は野菜がしっかり入ったものを選ぶ。



## 肥満タイプ

### 生活リズムを見直して、食べ過ぎに注意

忙しく、時間に追われる毎日は食生活が乱れがちです。早食い、遅い夜食、まとめ食いはメタボリックシンドロームや生活習慣病を発症するリスクを高めます。肥満の主な原因は、食べ過ぎと運動不足からなり、特に中高年になると若い頃と比べて代謝が落ちているので、体重が増えやすくなっています。栄養バランスの良い食事と階段の上り下り、ちょっとした距離は歩くことを意識してみましょう。

やってみよう!

- 食事は15分以上かけてよく噛んで食べる。
- お酒の量を控えてみる。
- 特定健診・特定保健指導を受ける。
- 夕食後すぐに歯を磨いて食べないようにする。



## 飲み過ぎタイプ

### 飲み過ぎは生活習慣病を招きます

今年は、コロナウイルスの流行で家飲みする人も多くなったと思います。人気の「ストロング系」缶チューハイはアルコールが9%で1缶で適正飲酒量を超えてしまいます。お酒を飲むことがストレス発散法の人や、人と会うと飲みに行きたくなる人は自分に合った適量を飲むように心掛けましょう。体重増加が気になる人は、お酒でどれほどカロリーを摂っているか表示を見てお酒を選びましょう。

やってみよう!

- アルコール度数が低いものを選ぶ。
- 適正飲酒量を知る。
- 水とお酒を交互に飲むようにする。
- 食事をしてお腹を満たしてから飲む。



適正飲酒量(男性)  
ビール500ml

## 塩分過多タイプ

### 高血圧を招き、腎臓機能を下げないために

年代・性別問わず、すべての人に気を付けてほしいのが食塩の摂りすぎ。薄味だと思っている人でも実際には食塩が多いケースはよくあります。子どもの頃から塩分を適量にすれば将来の高血圧を予防できます。減塩のコツは徐々に薄味にしていけること。家族みんなで取り組んでいきましょう。

やってみよう!

- ラーメンやそばは汁を残す。
- 減塩タイプの調味料を使う。
- 肉や魚は普通に味付け、野菜炒めなどは薄味にする。
- 味噌汁のお椀を小さくして汁の量を少なくする。



この人に聞きました

## INTERVIEW



くくる歯科医院 理事長  
仲若 三男 さん

経塚にある沖縄県内で唯一特定保健指導を行っている歯科医院。

夜寝る前の歯磨き習慣で  
病気を予防し、健康を保つ。

高血圧や糖尿病等の薬を飲み始めるタイミングは、実は虫歯や歯周病が進んでくる20〜30代の生活にかかっています。歯が無くなると噛むことができないので、自然と肉や魚を避けて糖質(炭水化物やジュース類)を取るようになり、バランスの良い食事ができず、色々な病気になる危険性が増します。健康なうちには予防・対策することが重要です。

忙しくて時間がない人は、せめて1日1回夜寝る前に歯ブラシできっちり磨く習慣が大切です。睡眠中は唾液の分泌が少ないので、口の中の自浄作用が抑えられ、口腔内の残った菌が一気に増殖してしまいます。

歯の欠けや喪失等の見た目上の問題や痛みを感じてようやく歯医者に来る人がいますが、手遅れの場合も多く、噛む機能を守ることに意識を向ける必要があります。虫歯になる前のきれいな歯を守るために、歯磨きを生活リズムを整える習慣として取り入れましょう。