

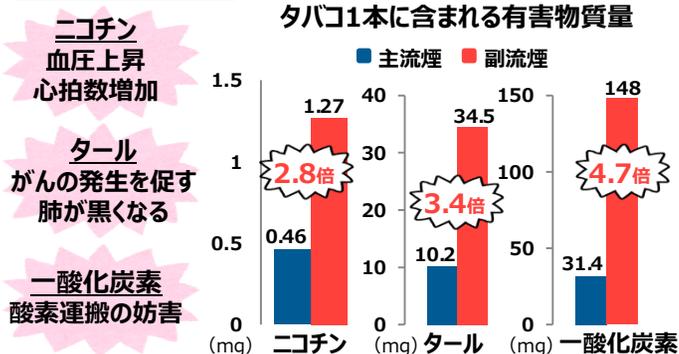
5月31日は
世界禁煙デー

タバコと健康について考えよう!!

世界保健機関(WHO)は5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。
日本では5月31日から6月6日までの1週間を禁煙週間として、全国各地で禁煙や受動喫煙の防止に努めています。

タバコの成分・害

タバコの煙には喫煙者が吸う「**主流煙**」、タバコの先から出る「**副流煙**」があります。禁煙者が副流煙を吸うことを「**受動喫煙**」と言います。**タバコに含まれる有害物質は主流煙よりも副流煙に多く含まれています。**



参考文献：厚生労働省,世界禁煙デー,たばこの煙と受動喫煙,最新たばこ情報/上田市役所,たばこの害と禁煙/ファイザー,すぐ禁煙

タバコと病気

タバコを吸うと体内が酸化され、多くの病気を引き起こすことが明らかになっています。肺がんや肺炎にとどまらず、脳卒中や心筋梗塞、生活習慣病など身体のさまざまな箇所に悪影響を及ぼします。

禁煙したいと思ったら・・・

タバコを吸いたくなかった場合

- ①喫煙したくなるきっかけを自覚しましょう。
例：食後(歯磨きをする)/お酒の席(極力避ける) など
- ②喫煙の代わりにする行動を実施しましょう。
例：水を飲む/ガムや飴を口にする など

禁煙補助薬を使用する場合

禁煙をサポートする禁煙補助薬もあります。病院だけでなく、薬局でも禁煙補助薬を取り扱っています。不安なことがあったら医師・薬剤師に相談してみましょう。

受動喫煙防止の新たな取り組み

2020年4月から始まった「タバコの新しいルール」

- 「**原則屋内禁煙**」により**指定場所以外での喫煙は法律で禁止**
- お店に入る前に喫煙可能かわかるよう「**標識掲示の義務化**」
- タバコの煙が漏れないために技術的な基準を設定(煙が屋外に排気されている など)
- 20歳未満の方は喫煙が目的でなくても喫煙エリアへの立ち入りを禁止**



標識掲示の義務化と種類

東京都等、各自治体個別の条例が存在する場所もありますが標識は**利用場面に分けて主に16種類が用意**されています。掲示場所は**施設の入り口や喫煙室入り口に設置**されています。ここでは標識の一例をご紹介します。

【喫煙専用室】



喫煙は可能ですが飲食等の提供は不可であることを示しています。

【加熱式タバコ専用喫煙室】



加熱式タバコのみ喫煙と飲食が可能であることを示しています。

【喫煙目的室】



喫煙をサービスの目的とする場所において喫煙・飲食ともに可能であることを示しています。

【喫煙可能室】



経営規模が小さい店舗において喫煙・飲食が可能であることを示しています。

参考文献：JTウェブサイト,知っておきたい「たばこの新しいルール」/厚生労働省,喫煙室早わかり

管理栄養士の悩み解決部屋



がん予防のためにも禁煙は大切だね。他にどのような生活習慣に気を付ければいいかな？

下記の5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクを低くすることができると言われています。



禁煙する



節酒する



食生活を見直す



身体を動かす



適正体重を維持する

具体的な**食生活の3つのポイント**をご紹介します。このポイントを守ることで、日本人に多い胃がんや食道がん、食道炎のリスクが低くなると言われています。

1.減塩する

食塩摂取目標量

男性は7.5g未満/日 女性は6.5g未満/日
高血圧の方は6.0g未満/日



2.熱い飲み物は冷ましてから飲む

飲み物は65℃未満を目安に



3.野菜と果物を食べる

1日に350gの野菜(=小鉢5皿分)

適量の果物



1日100~200g、80kcalを目安に
りんごなら半分、みかんなら2個程度

参考文献：国立がん研究センター がん情報サービス,科学的根拠に基づいたがん予防 / 農林水産省,国立がん研究機関によるコーヒー、マテ茶及び非常に熱い飲料の発がん性分類評価について/厚生労働省,日本人の食事摂取基準2020年版/女子栄養大学出版部,エネルギー早わかり

旬の食材を食べよう！～野菜編～

ニラはハウス栽培が盛んであるため、一年中出回りますが、旬は春～夏にあたります。中国西部が原産と言われており、日本をはじめ、モンゴルやインド、ベトナムなど広範囲で古くから栽培されていました。

春の野菜：ニラ

栄養素と体への効果

栄養素	効果・効能
β-カロテン(ビタミンA)	抗酸化作用
ビタミンE	抗酸化作用
アリシン	スタミナ強化、食欲増進

「古事記」や「万葉集」にも登場するほど、古くから風邪予防や疲労回復効果があるとされてきました。



おすすめの食べ方

油・豚肉と合わせて効率よく摂ろう！

β-カロテンは油に溶けやすいため、**油脂類と一緒に食べる**ことで効率よく摂ることができます。

アリシンは香り成分の硫化アリルの一種で**糖分の分解を促進するビタミンB1の吸収を助ける**と言われています。

ビタミンB1の豊富な豚肉やレバーとの調理がおすすめです。



選び方

- 葉の緑色が濃く、ピンと伸びている
- 葉の幅が広く、肉厚なもの



保存方法

- 軽く湿らせた新聞紙などに包み、野菜室で保存する
- 鮮度が落ちやすいので、4～5日以内を目安に使い切る



参考文献：カゴメ、ニラ、【ニラ】含まれる栄養素や鮮度の見分け方＆保存方法のコツは？/野菜情報サイト野菜ナビ、ニラ/JAグループ、春・夏の旬野菜ニラ

おすすめのレシピ～糖質カット～

大根ぎょうざ



【成分表(一人あたり)】

エネルギー	201kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	8.6g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	1.6g

【材料(2人分)】

大根(太い部分)	150g	豚ひき肉、赤身	140g
塩	0.80g	しょうが(みじん切り)	10g
小麦粉	少々	にら	40g
白菜	160g	生椎茸	2個
塩	0.50g	ごま油	小さじ2
A 酒	小さじ2	酢	少々
	醤油	小さじ1	練り辛子
片栗粉	小さじ1	水	80g
		B 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
		酒	大さじ1

市販のぎょうざの皮を使用するよりも糖質57%カット！

「ぎょうざの皮は炭水化物だから、糖質の摂りすぎが気になる・・・」という方は、大根をぎょうざの皮として使ってみましょう。

【作り方】

1. 大根は皮をむき、スライサーで薄い輪切りにし、0.8gの塩を振って10分ほどおく。白菜は粗みじん切りにし、0.5gの塩を振ってもみ、10分ほどおいて水を絞る。
2. にらは細かく刻む。生椎茸は粗みじん切りにする。ポウルに豚ひき肉を入れ、しょうが、にら、椎茸、白菜、Aを加え、よく混ぜ合わせて、あんを作る。
3. 1の大根の水気をよくふき取り、小麦粉を薄く振り、2を等分にのせて半分に折りたたむように形を整え、さらに全体に小麦粉を薄くまぶす。
4. フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、3を並べて焼く。途中裏返して両面をこんがり焼き、Bを加え、ふたをして5分ほど蒸し焼きにする。器に盛りつけ、酢、練り辛子を添える。

参考文献：日本食品標準成分表2015年版(七訂) 第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

ちょこっと豆知識 ～ニラの種類～

黄ニラ：日光に当てずに栽培し、柔らかく、甘みがあるのが特徴です。汁物やお浸しにするとおいしくいただけます。

花ニラ：柔らかい茎とつぼみを食べます。甘みがあり、歯触りが良いのが特徴です。炒め物にして食べるのがおすすめです。

参考文献：カゴメ、ニラ、【ニラ】含まれる栄養素や鮮度の見分け方＆保存方法のコツは？ JAグループ、春・夏の旬野菜ニラ

日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月**10**(とう)日は「**糖**」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月**17**日は「**減塩**の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月**29**(にく)日は「**筋肉**」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。