

令和4年5月号

世界保健機関（WHO）は5月31日を『世界禁煙デー』と定め、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。今月は、たばこの害と間食についてお伝えします！

たばこの煙の中には250種類以上の有害物質が！？

たばこの煙には約4,000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち約200種類以上が毒物、約70種類は発がん性物質です。

中でも**三大有害物質**と言われるのが、**ニコチン**、**タール**、**一酸化炭素**とされています。

ニコチン

血管の収縮を引き起こし
血の流れを悪くする

タール

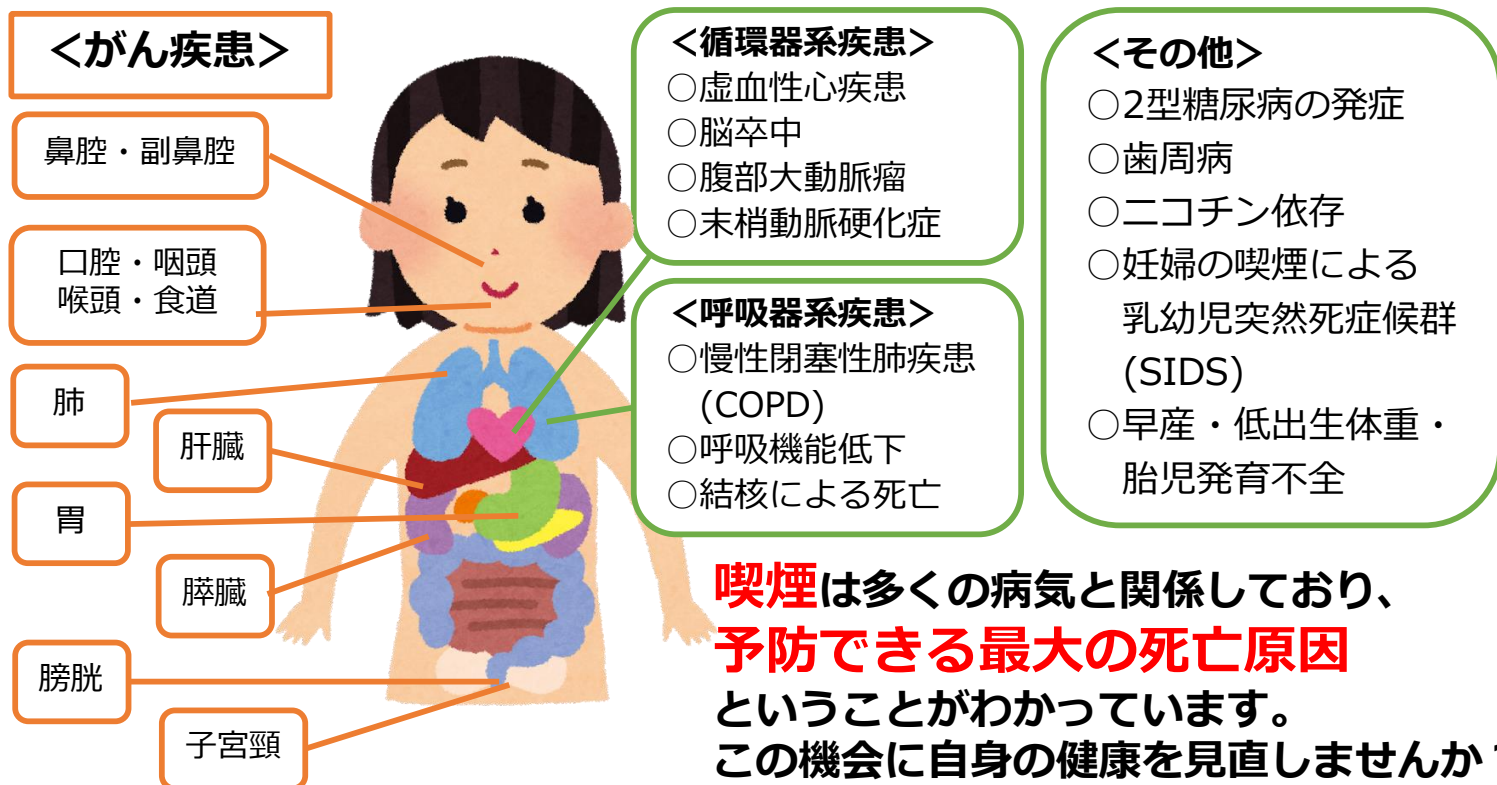
発がん物質を含んでおり、
がんを発生しやすくする

一酸化炭素

身体を酸素欠乏状態にして、動脈硬化や心臓病を引き起こしやすくする

喫煙すると身体はどうなるの？

上記で述べた有害物質等はたばこを吸うことで体内に入り込み、各臓器に悪影響を及ぼします。具体的に身体の中のどの場所にどのような影響があるのか見ていきましょう。



引用：中村 正和.喫煙者本人の健康影響. e-ヘルスネット. 厚生労働省. (2022)



上手に間食をとろう (ヘルシーな間食)

間食というと、お菓子、デザートなどの甘いものが思い浮かびます。

「控えた方がいいんだろうな…」と思いがちですが、間食のよいところは、血糖値の上昇や食べ過ぎに繋がる極端な空腹時間を作らないことです。その利点を生かして、食べる物や時間・量を工夫すれば、むしろ太りにくい体になれるのです。間食で小腹を上手に補うと、心にゆとりが生まれ、食欲を抑えることにもつながります。

何を食べる？

間食＝お菓子という制限をなくして、間食＝**ごく軽い食事**と発想を切り替えましょう。
選ぶ食品がぐっと増え、間食が栄養補給タイムになります。
タンパク質や脂質が豊富な食材や1日のうちでとれていない栄養を補給してください。

茹で卵、ナッツ類、乳製品（ヨーグルト、チーズなど）、大豆製品（豆腐、枝豆など）、魚・肉ソーセージ、フルーツ、野菜スティック、おにぎり など（数値は目安）



いつ食べる？

昼食から夕食の間隔は長くなりがちなので、昼食後3～4時間たった頃にとるのがよいでしょう。夜は胃腸にも負担がかかるので、夜食はおすすめしません。

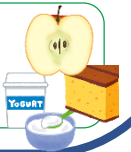
どのくらい食べる？

適量であることが大切です。

1日約200kcal程度を目安にするのをお勧めします。

（200kcalの目安）

無糖ヨーグルト（80g）とりんご1/2個と
カステラ1切れ（3cmくらい）



簡単おやつレシピ集！

No.23.パリッとチーズチップス

《材料(4人分)》

ピザ用チーズ	80g
くるみ	12g
はちみつ	8g
ちりめんじゃこ	8g
冷凍ほうれん草	12g



たんぱく質が5.5g、
カルシウムが144gもとれます

（1人あたり：エネルギー95kcal、塩分0.7g、
約70円、調理時間 8分）

《作り方》

- ①くるみ、冷凍ほうれん草は細かく刻む。
- ②クッキングシートを敷き、チーズを8等分し、丸く広げる。
- ③②の4つに①のくるみを、あとの4つにちりめんじゃここと①の冷凍ほうれん草を全体的に散らす。
- ④オーブトースターで少し焦げ色がつくまで焼く。
（1000W約3～5分）
（オーブトースターの機種によって加熱時間は異なります）
- ⑤冷めるまで待つ。
- ⑥くるみの方にはちみつをまんべんなくかける。



おやつはお菓子ではないですね

5月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**（JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による）東池尻児童遊園（雨天：東池尻会館）
（午前9時～売り切れ次第終了）
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**（大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会）JA大阪南狭山西支店横（午前8時～売り切れ次第終了）

毎月19日は食育の日です！

食育の日、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）