



# 健康大阪さやま21 食育 ひろば

令和5年5月号

毎年5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。  
喫煙している人は、自分や周囲の大切な人の健康のためにもこの機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

## 受動喫煙 とは

たばこを吸わなくても周囲に喫煙者がいると、火をつけたたばこの先端から立ち上る煙（副流煙）を吸ってしまうことになります。

これを「**受動喫煙**」と言い、吸わない人も自分の意志とは関係なく喫煙している状態です。フィルターを通らない副流煙には、喫煙者本人が吸う主流煙より高濃度の有害物質が含まれています。



## 受動喫煙によるさまざまな影響

受動喫煙との関連が「確実」と判定された**肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群<sup>※</sup>**の4疾患について、わが国では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻です。

※何の病気もなく元気だった赤ちゃんが睡眠中に突然亡くなってしまう病気

上記以外にも



喘息



鼻腔・乳などのがん疾患



中耳の病気



う蝕（むし歯）



低出生体重児  
胎児発育不全

などが挙げられ、赤ちゃんから大人まで、全身に影響を受けています。

## 大阪狭山市での受動喫煙啓発活動

令和4年度 最優秀賞作品



本市では受動喫煙のないまちづくりを目指し、平成23年度より市内の小学5・6年生と中学生を対象に**禁煙ポスターコンクール**を開催しております。最優秀作品は駅や公園などの市内に看板を設置し、受動喫煙啓発を行っています。

他にも、バス停やベンチなどに禁煙推進・受動喫煙防止に関する**路面ステッカー**を設置しています



たばこの煙のない笑顔あふれるまちづくりのためみなさまのご協力よろしくお願い致します。



参考：平野公康, 中村 正和. 受動喫煙 - 他人の喫煙の影響. e-ヘルスネット. 厚生労働省. (2021)



# 食品の期限表示を知っていますか？

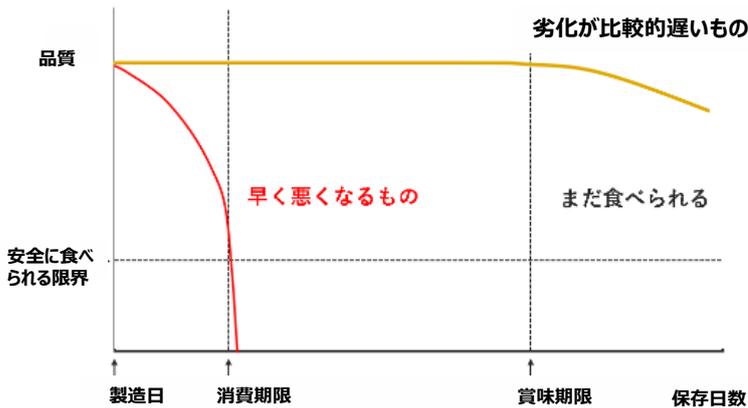
## 期限表示について

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。

そのちがいを知って、安全に食べるためにも、買い物をした時や家の冷蔵庫の中にある食品の表示をよく見ていつまで食べられるか確かめるようにすれば、健康を守るとともに食べ物をむだにすることもありません。

食品をむだにしないことは、地球の環境を守ることにもなります。

### 消費期限と賞味期限のイメージ



(※どちらの期限も袋や容器を開けなくて、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。)

### 賞味期限

おいしく食べることができる期限  
この期限を過ぎても、**食べられなくなっている**ということではありません。

#### (表示)

製造日から3カ月を超えるものは年月で表示、  
3カ月以内のものは年月日で表示

#### (対象食品)

スナック菓子、カップめん、缶詰等



### 消費期限

期限を過ぎたら食べない方がよい期限

#### (表示)

年月日で表示

#### (対象食品)

弁当、サンドイッチ、生めん等



## 減塩レシピ集！ No.61 新じゃがのみそ炒め

### 《材料(4人分)》

☆大阪狭山産の農作物です

☆じゃがいも	小4個
☆アスパラガス	1束
しめじ	1袋
豚こま切れ肉	320g
小麦粉	小さじ2
ごま油	小さじ1
料理酒	大さじ1と小さじ1
みりん	大さじ1と小さじ1
味噌	A 大さじ1と小さじ1
しょう油	小さじ1と1/3
砂糖	小さじ1と1/3



**春が旬のお野菜**  
**(新じゃが、アスパラガス)**

(1人あたり: エネルギー 322kcal、塩分 1.1g、  
約 230円、調理時間 20分)

### 《作り方》

- ①じゃがいもはきれいに洗い、芽を取り除き、皮をむかずにひと口大の乱切りにして、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分程加熱する。アスパラガスは根元の固い部分を切り、筋をとって3cm長の斜め切りにする。しめじは石突きを切り落とし、小房に分ける。
- ②豚こま切れ肉を3cm幅に切り、全体に小麦粉をまぶしておく。
- ③Aをボウルに合わせる。
- ④フライパンにごま油を入れて火にかけ、②を炒め、①のじゃがいもを表面がカリっとするまで炒める。その後①のアスパラガス、しめじを加える。
- ⑤④に③を加え、しっかりからめる。

この時期のじゃがいもは新じゃがだね！  
新じゃがは皮が薄いから洗って皮ごと食べられるんだよ



## 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！

食育の日に、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)