

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。

自分や、周囲の大切な人の健康を守るために、ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてみましょう！

1. 受動喫煙とは

たばこの煙は、喫煙者が吸う「**主流煙**」・喫煙者が吐き出した「**吐出煙**」・たばこから立ち上る「**副流煙**」の3種類に分類されます。受動喫煙とは、それらの中で**吐出煙**と**副流煙**が合わさった煙にさらされることをいいます。煙に含まれる有害物質は、**主流煙**よりも**副流煙**の方に多く含まれるものがあるため、受動喫煙を防止することが大切です。



2. 受動喫煙によって生じるリスク

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**について、それぞれのリスクは肺がんが**1.28倍**、虚血性心疾患が**1.3倍**、脳卒中が**1.24倍**とされています。

さらに、子どもに関して以下の疾患を引き起こすことも指摘されています。



中耳の病気



呼吸器系疾患



乳幼児突然死症候群※

※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

3. 大阪狭山市での受動喫煙啓発活動

①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。

【令和5年度最優秀賞作品】



②終日全面禁煙を実施されている市内の施設および店舗を対象に、「**大阪狭山市全面禁煙の施設**」への登録をお願いしています。「大阪狭山市全面禁煙の施設」は、**受動喫煙による健康被害を受けずにご利用いただける施設**です。ぜひ、施設内での受動喫煙防止にご協力いただくほか、お店選びの参考になさってください。



大阪狭山市全面禁煙

登録施設一覧は
こちらから

禁煙ステッカー



さやりん

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)

平野公康, 中村 正和. たばこの煙と受動喫煙. e-ヘルスネット. 厚生労働省. (2021)

【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）

大阪狭山市ホームページ＞医療・福祉・障がい者・高齢者＞健康＞健康大阪さやま21×食育ひろば





バランスのよい食事



日本は世界有数の長寿国です。

その長寿を支える「健康な食事」とは特定の栄養素や成分を指すものではなく、多様な食品を組み合わせる必要な栄養素をとる「**バランスのよい食事**」のことを言います。

「バランスのよい食事」は、**主食・主菜・副菜**をそろえることにより摂ることができます。

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として**炭水化物**の供給源



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として**たんぱく質**の供給源



副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足する**ビタミン、ミネラル、食物繊維**などを補う役割を果たす料理



栄養バランスを整えるには、**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上**とることがおすすめです。主食・主菜・副菜というと、各々別皿になっている定食パターンをイメージしますが、ワンプレートメニューなどそれらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、選び方や作り方の工夫で、意外に簡単にとることができます。

定食スタイル



バランスよい！

1つのお皿に盛り合わせた料理

一つのお皿に盛ると



バランスよい！

いろいろな食材を使った料理



料理にすると



バランスよい！

たんぱく質たっぷりレシピ集！！ No.1 チキンアドボ&サラダ

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です



〈チキンアドボ〉

(フィリピンの家庭料理です)

鶏もも肉 400g	しょう油 大さじ1と小さじ1
☆玉ねぎ 1個	酢 大さじ2
にんにく 1かけ	砂糖 大さじ1と小さじ1
うずら卵 12個	A 黒コショウ 少々
ご飯 150g×4人分	ローリエ 2枚
	酒 大さじ2
	水 200ml
	サラダ油 大さじ1
〈サラダ〉	
☆レタス 4枚	〈玉ねぎドレッシング10人分〉
ミニトマト 8個	☆新玉ねぎ 1/2個
にんじん 60g	しょう油 大さじ2
うずら卵 8個	B オリーブ油 大さじ1
	酢 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	塩 一つまみ

《1食あたり》
エネルギー 548kcal、
塩分 1.5g、
たんぱく質 24.4g、
約 380円、
調理時間 30分

〈チキンアドボ〉 《作り方》

- ①鶏もも肉はひと口大、玉ねぎは1cm角、にんにくはみじん切りに、うずら卵は湯がいておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で①のにんにく、玉ねぎを軽く炒め、鶏もも肉を加え、肉に焼き目がつくまでしっかり炒める。
- ③Aを全て入れ、①のうずら卵も加えて全体を混ぜ合わせ、弱火で8～10分煮る。
- ④汁けが少し残るまで煮詰め、全体に汁を絡める。温かいご飯と共に皿に盛る。

〈サラダ〉

レタスは適当な大きさにちぎり、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。にんじんはピーラーでスライスした後、600W1分電子レンジで加熱する。湯がいたうずら卵と一緒にチキンアドボの皿に盛りつける。

〈玉ねぎドレッシング〉

新玉ねぎはすりおろし、全ての材料を混ぜ合わせる。



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)