



健康大阪さやま21 x 食育 ひろば

令和7年5・6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。

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せんか？

1. 受動喫煙とは

たばこの煙には、喫煙者が吸う「**主流煙**」、喫煙者が吐き出した「**呼出煙**」、たばこから立ち上る「**副流煙**」があり、受動喫煙とは、それらの中で**呼出煙**と**副流煙**が合わさった煙にさらされることをいいます。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、**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。

また、妊婦やその周囲の人の喫煙によって、**低体重児**や**早産**のリスクが上昇します。さらに、子どもに関して**中耳炎**や**呼吸器系疾患**、**乳幼児突然死症候群**（※）を引き起こすことも指摘されています。

※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6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 x 食育ひろば



「食事バランスガイド」は、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、イラストの料理で示しているものです。おおよその目安となる料理とその分量を提示していること、またコマの傾きから、毎日の食事バランスを誰もが簡単に理解することができます。

「何を」・・・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分
 「どれだけ」・・・1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに「つ(SV)」で示しています。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分 | 料理例 |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.7 主食 (ごはん、パン、麺) 250g ごはん(中盛り)だつたら4杯程度 | 1つ分: ごはん(中盛り)1杯、お餅(1個)、食パン(1枚)、ロールパン(2個) 15分分: ごはん(中盛り)1杯、お餅(1個)、食パン(1枚)、ロールパン(2個) |
| 5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻類) 250g 野菜料理5皿程度 | 1つ分: ほうろく1/2杯、もやし(ゆで)1/2杯、ごぼう(ゆで)1/2杯、もやし(ゆで)1/2杯、ごぼう(ゆで)1/2杯、もやし(ゆで)1/2杯 2つ分: ほうろく1杯、もやし(ゆで)1杯、ごぼう(ゆで)1杯、もやし(ゆで)1杯、ごぼう(ゆで)1杯、もやし(ゆで)1杯 |
| 3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆類) 250g 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 | 1つ分: 鶏肉(ゆで)1/2杯、豚肉(ゆで)1/2杯、牛肉(ゆで)1/2杯、魚(ゆで)1/2杯、卵(1個)、大豆(ゆで)1/2杯 2つ分: 鶏肉(ゆで)1杯、豚肉(ゆで)1杯、牛肉(ゆで)1杯、魚(ゆで)1杯、卵(2個)、大豆(ゆで)1杯 3つ分: 鶏肉(ゆで)1.5杯、豚肉(ゆで)1.5杯、牛肉(ゆで)1.5杯、魚(ゆで)1.5杯、卵(3個)、大豆(ゆで)1.5杯 |
| 2 牛乳・乳製品 250g 牛乳だつたら1本程度 | 1つ分: 牛乳(1箱)、ヨーグルト(1パック)、ソフトクリーム(1個)、アイス(1杯) 2つ分: 牛乳(2箱)、ヨーグルト(2パック)、ソフトクリーム(2個)、アイス(2杯) |
| 2 果物 250g みみだつたら2皿程度 | 1つ分: りんご(1個)、バナナ(1本)、みかん(1個)、葡萄(1房)、いちご(1房)、みかん(1個) 2つ分: りんご(2個)、バナナ(2本)、みかん(2個)、葡萄(2房)、いちご(2房)、みかん(2個) |

| 性別 | 年齢 | エネルギー (kcal) | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳乳製品 | 果物 |
|----|--------|--------------|-----|-----|-----|-------|-----|
| 男性 | 6~9才 | 1400 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 2 |
| | 70才以上 | ~2000 | | | | | |
| | 10~11才 | 2200 ± 200 | 5~7 | 5~6 | 3~5 | 2 | 2 |
| | 12~17才 | 基本形 | | | | 2 | 2 |
| | 18~69才 | 2400 ± 200 | 6~8 | 6~7 | 4~6 | 2~3 | 2~3 |
| 女性 | 6~11才 | 1400 | 4~5 | 5~6 | 3~4 | 2 | 2 |
| | 70才以上 | ~2000 | | | | | |
| 女性 | 12~17才 | 基本形 | | | | 2 | 2 |
| | 18~69才 | 2400 ± 200 | 6~8 | 6~7 | 4~6 | 2~3 | 2~3 |

単位: つ (SV)
SVとはサービング (食事の提供量) の略

ある日の夕食 今回のレシピ

煮物

副菜1

ご飯150g

主食1.5

ごま味噌チキン

主菜2

副菜1

具だくさんみそ汁

副菜1

※健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

「食事バランスガイド」の詳細は、以下のホームページを参照してください。

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html



たんぱく質たっぷりレシピ集!! No.2 ごま味噌チキン

主菜2

副菜1

《材料(4人分)》

| | | | | |
|--------|--------|---|------|------|
| 鶏もも肉 | 320g | A | 塩 | 少々 |
| かいわれ大根 | 1/2パック | | こしょう | 少々 |
| キャベツ | 2枚 | B | いりごま | 大さじ1 |
| ミニトマト | 8個 | | 味噌 | 大さじ1 |
| 植物油 | 大さじ2 | | 酒 | 大さじ1 |
| | | | みりん | 大さじ2 |
| | | | 水 | 大さじ1 |

《1食あたり》
 エネルギー 303kcal、
 塩分 1.0g、
たんぱく質 15.6g、
 約 200円、
 (調理時間 30分)



《味噌だれ》

①小鍋にBを入れて混ぜ合わせ、弱火でしっかり煮詰める。冷めたらCを加える。

《鶏もも肉と野菜》

- ②かいわれ大根を水洗いしてザルにあげる。キャベツは千切りに、ミニトマトは洗ってヘタを取る。
- ③鶏もも肉の余分な脂を取り除き、ドリップをペーパータオルでふき取り、一口大に切る。
- ④③にAをふり、Dを入れたビニール袋に入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに④を皮目を下にして並べ、植物油を上からかけて火をつけ、焼き目がつくまでしっかり焼く。ひっくり返して、火が通るまで焼く。
- ⑥お皿に②のキャベツ、ミニトマト、⑤をのせ、上から①のソースをかけ、②のかいわれ大根をのせる。



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)