



健康大阪さやま21 × 食育 ひろば

令和8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？

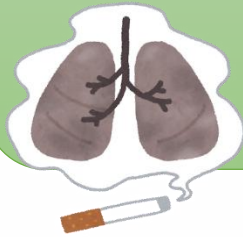
1. 受動喫煙とは

受動喫煙とは、文字通り「受け身」の「喫煙」です。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**といいます。喫煙者が吸ってる煙だけでなく**たばこから立ち上がる煙**や**喫煙者が吐き出す煙**にも、多くの有害物質が含まれています。特に**室内環境下**での喫煙は、有害物質が一気に室内空気に拡散し、その場にいる**多くの人の健康に影響を及ぼします**。



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**、**乳幼児突然死症候群**（※）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。さらに、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。子どもの場合、乳幼児突然死症候群に加え、**中耳炎**や**呼吸器疾患**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ふ病気



3. 大阪狭山市での受動喫煙防止啓発活動

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、**禁煙推進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7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施設

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. 健康日本21アクション支援システム~健康づくりサポートネット~. 厚生労働省. (2021)

平野公康, 中村 正和. たばこの煙と受動喫煙. 健康日本21アクション支援システム~健康づくりサポートネット~. 厚生労働省. (2021)



食を楽しむ～共食しましょう～

食を楽しむ

きょうしよく

共食の機会を作りましょう

家族や仲間と一緒に食事をするを「共食」といいます。食事を通じて会話やコミュニケーションが増え、食の楽しさを実感し、こころを豊かにすることにつながります。

【参考】水産省「食育の推進に役立つエビデンス（根拠）
・農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス（根拠）」等
・「共食をするとうんないいことがあるの？」等
・大阪狭山市食育推進計画（第3次）」等

「共食」のメリット

コミュニケーションを図ることができる

食事のマナーを身につけることができる

健康的な食生活

楽しく食べることができる

規則正しい時間に食べることができる

生活リズムが整いやすい



食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座について

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、「食」を通じたボランティア活動を行っており、月1回程度、みんなで栄養バランスを考えた調理実習、生活習慣病予防のための学習会等を行っています。食べることやお料理に興味のある方、養成講座に参加してみませんか。

全ての講座を受講されると、食生活改善推進員の資格が取得できます。初回は7月頃から始まります。詳細は、市広報「おおさかさやま」、市ホームページ等でお知らせいたします。



減塩レシピ集！

No.71. 豚ひき肉とにらと玉ねぎのチーズチヂミ

具材を用意したら、混ぜて焼くだけ！家族や仲間と手軽に一緒に作って楽しめる共食メニューです。

《材料（2人分）》 ☆大阪狭山産の農作物です

豚ひき肉	60g
☆にら	50g
☆玉ねぎ	80g
ピザ用チーズ	30g
ごま油	小さじ1
小麦粉	大さじ6
片栗粉	大さじ1
A 顆粒中華だし	小さじ1
卵	1個
水	50cc



《1人分あたり》
エネルギー 294kcal、
塩分1.0g、約180円、
調理時間20分

《作り方》

- ①にらは2cmくらいの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①と豚ひき肉、チーズを加えて混ぜる。
- ③フライパン（またはホットプレート）にごま油を入れて中火で熱し、②を入れて形を整えて焼く。カリッとしたら裏返し、少し火を弱め、蓋をして具材に火が通るまで焼く。

好きな野菜を入れたり、豚ひき肉をシーフードに変えても◎



5・6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）