

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 167

みんなで
目指そう
健康長寿

21
推進中



問 保健センター (☎23-8877)

5月31日は「世界禁煙デー」

たばこは、生活習慣病と言われる循環器疾患（脳卒中、心疾患など）、糖尿病、がん、慢性呼吸器性疾患（COPDなど）の危険因子です。喫煙によって12～13万人が死亡していると推定されています。ご自身や周りの人の健康のために、禁煙に取り組みませんか。

生活習慣病の危険因子は共通している！

	喫煙	不健康な食事	身体活動不足	アルコールの有害使用
循環器疾患	○	○	○	○
糖尿病	○	○	○	○
がん	○	○	○	○
慢性呼吸器疾患	○			

参考：厚生労働省「禁煙支援マニュアル（第二版）」

●たばこを吸っている人（能動喫煙）

たばこの煙には発がん性物質が約70種類あり、さらにニコチンの依存性により、やめにくい原因となっています。

禁煙の専門家に相談してみましょう！

HP 禁煙サポーターズ 愛知

●たばこを吸っている人の周りの人（受動喫煙）

副流煙（たばこの先から出る煙）には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙（喫煙者が吸い込む煙）の数倍も含まれます。周囲の人の健康にも害を及ぼします。



料理は愛♡～おいしく・楽しく・バランスよく～

今月一品 「スナップえんどうの簡単白あえ」

白あえとは、豆腐を白みそや白ごまとともにすって調味し、魚肉や野菜などとあえた料理のことです。このレシピは、ごまドレッシングを使うことで簡単に白あえを作ることができます。今が旬の肉厚で歯切れのよいスナップえんどうを白あえにして食感を楽しんでみませんか？

材料2人分

絹ごし豆腐	100g
スナップえんどう	50g
にんじん	40g
しめじ	50g
A	
ごまドレッシング	36g（大さじ2）
砂糖	6g（小さじ2）
白みそ	18g（大さじ1）

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー 154kcal
たんぱく質 5.3g
脂質 9.7g
塩分 1.8g



作り方

- ① 絹ごし豆腐をペーパータオルで包み、水切りする。
- ② スナップえんどうは筋を取り、にんじんは短冊切りにし、しめじは小房に分ける。
- ③ ②をゆで、ザルに広げ、スナップえんどうは斜め切りにする。
- ④ ボウルに移した①にAを加え、なめらかに混ぜる。
- ⑤ ④に③を加えてさらに混ぜ合わせる。

ポイント 絹ごし豆腐の水分を抜くこと