

禁煙 禁煙にチャレンジ!みんなでサポート

たばこは、体と心の健康や生活面への**良くない影響**があります。**自分とあなた**の大切な人達のために禁煙しませんか!

なぜ、たばこがやめられないの?

ニコチン依存(正常な脳の機能が働かない)
心理行動の依存(クセ・日常的な習慣)

たばこをやめて、いいことあるの?

- がん、心臓病、脳梗塞などの病気になる危険性が減る。
- 赤ちゃんが、低体重児で生まれる可能性が減る。
- 食べ物がおいしくなる。
- 体力がもどる。
- お肌や髪が若々しくなる。
- 歯周病や体臭が改善する。
- 仕事の能率があがる。
- たばこのお金を他に使える。
- 家族や周りの人への受動喫煙による悪い影響がなくなる。



やめるには、どうしたらいいの?

- たばこや灰皿などをなくして、禁煙の準備をする。
- 家族や周りの人に禁煙宣言して、サポートしてもらう。
- たばこ以外の気分転換を見つける。(ガム・歯磨き・運動など)
- 喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況や場所を避ける。
- たばこをすすめられた時の断り方を身につける。
- 失敗しても、それを教訓に再チャレンジ!
- 禁煙治療ができる医療機関を受診する。(禁煙補助剤などのサポート)



※禁煙治療に保険が使える医療機関は、日本禁煙学会のホームページで検索!

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094
 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課(栄養難病))

発行 栃木県安足健康福祉センター ☎0284-41-5895



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.17

「食生活を見直してみよう」

(H22.8)

9月は食生活改善普及月間です

現代人の食生活には、いくつかの問題があります。あなたはどんな食生活を送っていますか?



朝食を食べずに
出かけていませんか?



食習慣が乱れていたり、
バランスの偏った食事を
していませんか?

健康でいきいきとした毎日を過ごすためには、健康と食生活に関する正しい知識を身につけ、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

この機会に、あなたの食生活を見直してみよう。



食生活指針

近代の日本の食生活は、食習慣の乱れ、食料の海外依存、食べ残しや食品の廃棄の増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食糧資源の浪費等の問題が生じています。

これらの問題を解決し、健全な食生活を実現するために、文部省(現文部科学省)、厚生省(現厚生労働省)、農林水産省が共同して「食生活指針」を策定しました。

・**食事を楽しみましょう。**



・**主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**



・**ごはんなどの穀類をしっかりと。**



・**野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。**

・**1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。**



・**食塩や脂肪は控えめに。**



・**調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。**



・**適正体重を知り、日々の生活に見合った食事量を。**

・**食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。**

・**自分の食生活を見直してみましょう。**

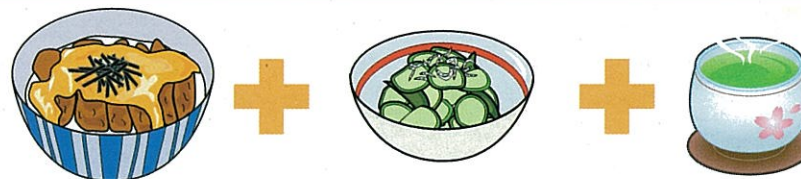


外食やコンビニ弁当が多いあなたに… ちょっと工夫でヘルシー度アップ!

最近利用者が増えている外食。外食も単品だと野菜が少なく、塩分や脂肪が多くなりがちです。定食やセットメニュー、組み合わせで上手に外食を選んで、健康的な食生活を送りましょう。

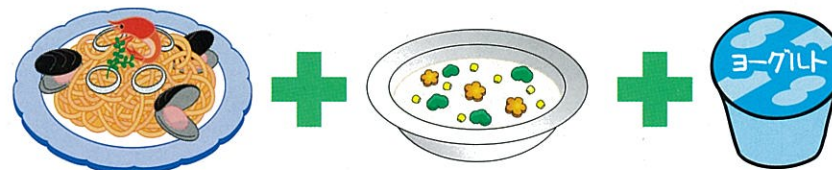
「丼もの」「うどん」「ラーメン」などには…

⇒ **酢の物やおひたしをプラス!** (お茶などの水分も忘れずに)



「スパゲティ」「カレーライス」などには…

⇒ **野菜スープやヨーグルトをプラス!**



「サンドイッチ」「パン」「おにぎり」などには…

⇒ **サラダや牛乳、野菜ジュースをプラス!**

