

# 本当は怖い 受動喫煙



**たばこを吸っていない方も気をつけて！**

他人のたばこの煙を吸ってしまうのが受動喫煙です。たばこの先から出る副流煙には、たばこを吸う人が吸い込む主流煙よりも有害物質が多く含まれています。

## 受動喫煙によって危険性の 高まる子どもへの影響

気管支喘息

中耳炎

発育不良

ことばの遅れ

呼吸機能  
の低下

落ち着きのなさ

小児がん

歯周病

免疫力の低下



## 受動喫煙によって危険性の高まる 妊婦、新生児への影響

- ・流産、早産
- ・低出生体重児
- ・乳幼児突然死症候群
- ・新生児の将来の肥満、糖尿病



## 喫煙者の夫を持つ非喫煙者の妻

肺がんになる危険性は  
**約2倍**



※夫がたばこを一日に20本以上吸う場合  
出典：International Journal of Cancer

### 問い合わせ先

保健福祉部健康増進課 健康長寿推進班 ☎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)

編集 栃木県県西健康福祉センター

発行 栃木県保健福祉部健康増進課 ☎028-623-3094



「とちぎ健康21協力店」から発信します！

健康情報 NO.31

**「野菜をもっと食べましょう」**

(H25.8)

知っていましたか？

やさい

**8月31日は『野菜の日』**



**8月31日**

や さ い



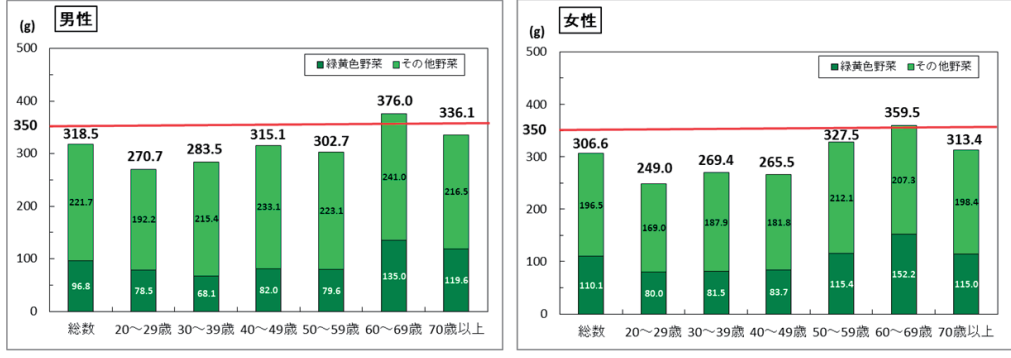
8月31日は野菜の日です。野菜には生活習慣病予防に効果があるとされる、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**など、私たちが健康な生活を送るために必要な栄養素が含まれています。



**あなたの食事は野菜が足りていますか？**

# 実はあなたも摂れていない！？ 1日の野菜摂取量は350g以上が目標です！

「野菜摂取量（20歳以上、性・年齢階級別）」



※平成21年度栃木県県民健康・栄養調査結果より

## 県民の7割弱が野菜摂取不足！

平成21年度栃木県県民健康・栄養調査結果をみると、野菜類の1日当たりの摂取量は平均312gでした。「とちぎ健康21プラン(2期計画)」では、野菜摂取量の目標を1日350g以上としています。

「昼食にサラダを食べているから、野菜は十分摂れている！」と思っているあなたも、実は不足しているかもしれません。

### Q 350gの野菜ってどれくらい？



350g



**A** 生の野菜350gはこんなに量が多いのです。しかし、少しの工夫で野菜をたくさん摂ることが出来ます。

## 少しの工夫で野菜を摂る量を増やせます！

朝食には必ず1品  
野菜料理をプラスしましょう

野菜スティック  
野菜 80g

いつもの汁物やスープに  
野菜をたっぷり入れて  
具たくさんにしましょう

具たくさん味噌汁  
野菜 75g

炒める・茹でるなど熱を加えて  
野菜のかさを減らしましょう

お浸し  
野菜 80g

外食では野菜の小鉢がつく  
セットメニューを選びましょう

ごぼうのきんぴら  
野菜 70g

これらの工夫を上手に取り入れて、1日5皿食べると・・・  
**1皿70g以上×5皿≧350g**

旬の野菜で  
まずは1品  
プラス

### なすとパプリカの照り煮 レシピ (2人分)



1人分の野菜  
120g

- ① なす中2本はヘタを取って縦半分になり、皮に細く切り目を入れて水にさらす。パプリカ1個は半分に切って種を取り、さらに半分に切る。
- ② 醤油、みりん各大さじ1、砂糖小さじ1を混ぜておく。
- ③ 鍋にごま油大さじ1と小口切りのとうがらし1つまみを入れて中火にかける。水気を拭いたなすとパプリカを皮から入れて炒める。全体に油がまわったら合わせておいた調味料を入れて、なすが柔らかくなるまで煮る。

【熱量 120kcal たんぱく質 1.8g 脂質 6.7g 塩分 1.3g】

野菜をおいしく、たくさん食べて、  
バランスの良い食事を心がけましょう！

