

県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～

Vol.11(2026.5)

5月31日は、
世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日～6月6日



禁煙は未来の身体と周囲の人のために

喫煙者が直接吸い込む主流煙より、副流煙の方に発がん性物質などの有害成分を多く含まれるものがあり、マナーという考え方だけでは解決できない健康問題です。

呼出煙

喫煙者の吐き出した息
喫煙後のたばこ臭が喫煙前
に戻るまで45分

副流煙

たばこから立ち上る煙

喫煙室以外でたばこは吸えないはずなのに、廊下がたばこくさい!

こんな声を耳にしませんか?

施設の屋内は完全禁煙なのに、外の通路や出入口付近に喫煙所があるので、利用の度にたばこの煙を吸ってしまう

子どもが利用する公園なのに、近くに灰皿が置かれていて、たばこを吸う人がいる

【ちょっとコラム】加熱式たばこ(電子たばこ)は違う?

- ・加熱式たばこは、機械による加熱温度帯(240～350℃)で喫煙するため有害物質の発生をある程度抑制しますが、**発がん性物質の種類は変わらず含有**されています。
- ・加熱式たばこの副流煙は、紙巻きたばこの1/100ですが、**呼出煙には有害物質が含まれます。**

一季節の野菜レシピ アスパラガス

アスパラガスの肉巻き



材料(2人分)

- ささみ 2本
- アスパラガス 2本(50g)
- にんじん 30g
- とろけるチーズ 2枚
- 大葉 2枚
- 片栗粉 小さじ1
- サラダ油 小さじ1

栄養量(1人分)
エネルギー 131kcal
たんぱく質 14.8g
食塩相当量 0.7g
野菜の量 40g

- A
- しょうゆ 小さじ1(6g)
 - 酒 小さじ1(6g)
 - 砂糖 小さじ2/3(2g)

作り方

- ①ささみの筋を取り、観音開きにして厚みを均一にする。
- ②アスパラガスの根本を切り、固い部分の皮を剥く。
- ③アスパラガスを3等分に切る。にんじんはアスパラガスと同じ長さに短冊切りをする。
- ④③を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ⑤ささみに、大葉、チーズ、アスパラガス、にんじんを乗せて巻き、全体に片栗粉をまぶす。
- ⑥熱したフライパンに油を敷き、⑤を焼く。
- ⑦Aを合わせ、火にかけて煮立ったら弱火にしてとろみがつくまで煮詰める。
- ⑧肉の両面に焼き色がいたら、皿に盛りつけタレをかけて完成。

栄養成分表示を活用しよう!

あらかじめ容器等に包装された加工食品には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの栄養成分が表示されています。食品を購入する際に確認してみてください。

栄養成分表示とは、その食品に含まれているエネルギーと栄養成分の量を表示しています。栄養成分表示を確認して、摂取不足や摂り過ぎに気をつけましょう!

栄養成分表示の目的

- 消費者が栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取することができれば、健康の維持や増進につながり、生活習慣病を防ぐことができます。

食品表示法の施行



栄養強調表示のある食品について



★過剰摂取や不足が気になる栄養素について、「減塩」「高たんぱく質」「鉄分たっぷり」などの表示がある食品を上手に活用しましょう!

詳しくは

栄養成分表示について- 栃木県

検索

