

県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう！～

Vol.5(2025.5)

5月31日は、
世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日～6月6日



家庭内や職場の環境を見直しましょう👉
受動喫煙・喫煙の影響を受けやすい人がいます

大切な人が受動喫煙の被害に合わないよう
にしましょう！



乳幼児

- ・喘息のぶり返し
- ・乳幼児突然死症候群
- ・呼吸機能低下の可能性

等



妊婦

- ・子宮内胎児発育遅延の可能性
- ・出生体重の減少
(低出生体重児)の可能性

等



未成年

- ・20歳より前に喫煙をはじめると死亡リスクが増加
- ・ニコチン依存が強くなる
- ・肺機能の低下と肺の発育障害、喘息
- ・腹部大動脈の動脈硬化 等

季節の野菜レシピ たけのこ・しいたけ

中華ちまき風炊き込みご飯



材料(2人分)

もち米	1合
鶏むね肉	100g
にんじん	20g
たけのこ	30g
ごぼう	30g
干しいたけ	3枚

栄養量(1人分)	
エネルギー	289kcal
たんぱく質	17.7g
食塩相当量	1.4g
野菜の量	55g

すし酢	小さじ1
料理酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	少々
中華だしの素	小さじ1/2

作り方

- ① もち米をといでザルにあげ、水気を切って30分置く。
- ② 鶏むね肉を一口サイズに切り、にんじん、たけのこを1cm角に切る。ごぼうは斜め薄切りに切る。干しいたけを水で戻して1cm角に切る。
- ③ フライパンにごま油を引き、鶏むね肉を入れて色が変わるまで炒めたら、にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、Aを加えて3分炒める。
- ④ 炊飯器にもち米、③を入れ1合より少し多い水加減にしたら中華だしの素を入れて通常炊飯する。

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。

①エネルギー

あらゆる生命活動の維持や身体活動に利用されます。とり過ぎは注意が必要です。

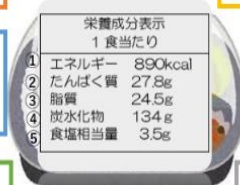


④炭水化物

エネルギー源として重要な役割を果たします。とり過ぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。

②たんぱく質

骨格や筋肉などの体を構成するために必要不可欠です。



③脂質

細胞膜の主要な構成成分です。とり過ぎると肥満や心疾患のリスクを高めるので注意が必要です。



⑤食塩相当量

食塩に含まれるナトリウムは生命機能を維持するために必須のミネラルです。とり過ぎると高血圧や胃がんなどの病気を引き起こす可能性があります。

参考:消費者庁 HP「栄養成分表示を活用してみませんか?」

体重が気になる方は①エネルギーを確認してみましょう!
血圧が気になる方は⑤食塩相当量を確認してみましょう!

詳しくは

栄養成分表示について- 消費者庁 検索

