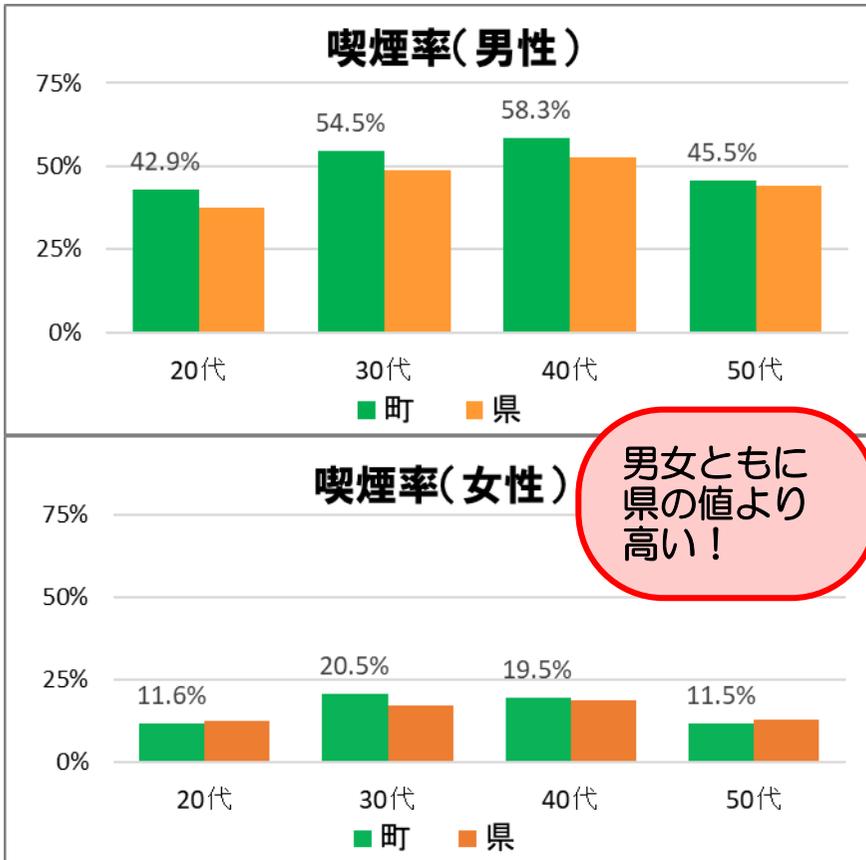


食育通信 No.14

「健康みさと21（美里町健康増進計画）」…「心豊かに、心身ともに健康で、自分の健康は自分で守る町民をめざします」を基本目標に掲げ、皆様が自分や家族の健康づくりに取り組み、生涯を通じて健やかで充実した人生を送ること（生活の質〈QOL〉の向上）を目指します。

今年度は「健康みさと21」について6回シリーズでご紹介します。

重点項目：たばこ・アルコール



平成28年県民健康栄養調査・平成27年度町民健康調査

喫煙による健康への影響

低出生体重児
出産リスク

乳児突然死
症候群(SIDS)

喘息

心臓病

気管支炎

脳卒中

慢性閉塞性
肺疾患 (COPD)

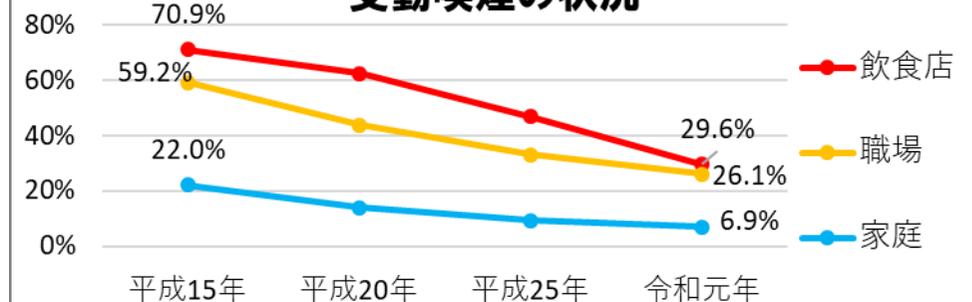
肺がん

歯周病

胃潰瘍



受動喫煙の状況



令和元年国民健康・栄養調査

喫煙率や受動喫煙は、環境整備等の影響もあり年々減少していますが、喫煙（及び受動喫煙）による健康への影響は、多くの疾患で確認されています。

禁煙・分煙への更なるご協力をお願いします！

5月31日は世界禁煙デー & 毎月19日は「食育の日」～家族みんなで生活習慣を点検してみましょう～

アルコールによる健康障害

脂質異常症 高血圧

急性アルコール中

胃食道逆流症等
消化管疾患

脂肪肝



食道がん

肝硬変

痛風

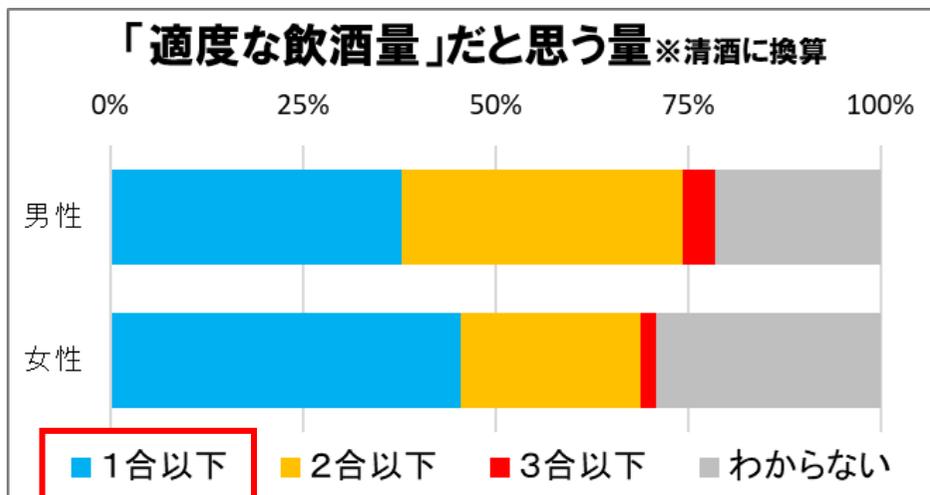
高血糖

慢性膵炎

アルコール性肝炎

胎児性アルコール症候群

アルコール依存症



お酒は適量で楽しみましょう♪
女性や高齢者はこの半分～2/3がおすすめです

缶チューハイ (Alc.4%)…620ml

ビール (Alc.5%)…500ml

ワイン (Alc.14%)…約180ml

日本酒 (Alc.15%)…1合 (180ml)

焼酎 (Alc.25%)…0.6合 (約110ml)



野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品 野菜の料理を並べましょう!～

キャベツのうま塩和え

【材料(4人分)】

1人分: エネルギー 39Kcal、塩分 0.4g

・キャベツ …300g (小1/2玉程度)

☆鶏ガラスープの素…小さじ1と1/2(3.7g)

★酢 …小さじ1

☆湯(水) …小さじ1

★ごま油 …小さじ2

★にんにく(チューブ)…2～3cm

★炒りごま…少々(約1g)

【作り方】

1. キャベツは洗ってざく切りにする。
2. 耐熱容器に入れて軽くラップをかけ 500Wの電子レンジで3～4分(1000Wで1分半程度)加熱する。
※沸騰したお湯で1分程度茹でてでもOK
3. 粗熱がとれたら水気を絞る。
4. ☆を合わせてスープの素が溶けたら、★の調味料を加えてよく混ぜる。
5. 3と4を和えたら器に盛る。

◆◆調理のポイント◆◆

春キャベツはみずみずしく柔らかいので、電子レンジ加熱でも短時間で火が通り、手軽に調理できます。にんにくはお好みで増減してください。



◎問合せ: 美里町健康福祉課
栄養士 ☎32-2945

町の食育情報は
こちらから! ⇒

