

あなたの健康

応援します。

「たばこ」について  
考えてみませんか？

毎年5月31日は世界禁煙デーです。この日から始まる1週間は禁煙週間とし、厚生労働省が定めていることをご存知ですか？これを機会に、たばこ健康について考えてみませんか。

たばこの害を知っていますか？  
たばこの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素など、多くの発がん物質が含まれています。このため、たばこを吸う人は、肺がんや口腔がん、咽頭がん、食道がんなどに、吸っていない人に比べて、数倍から数十倍かかりやすいことが明らかになっています。

たばこの煙には主流煙（喫煙者がフィルターから吸い込む



煙）と副流煙（たばこの先から立ちのぼる煙）の2種類があります。実は副流煙には、主流煙をはるかに上回る2～4倍の量の有害物質が含まれています。このため、たばこを吸わない人でも、喫煙している人のそばにいて、たばこの害を受けてしまいます。夫が喫煙すると、妻の肺がん死亡率は1.5倍になるそうです。

おすすめ！受動喫煙対策  
喫煙者は、受動喫煙の害と非喫煙者の気持ちを理解し、こんな心配りを始めてみませんか？  
歩きながらのたばこは遠慮しましょう。  
吸殻の後始末はきちんとしましょう。  
置きたばこはひかえましょう。  
妊婦や子ども、病人の周囲ではたばこを吸わないようにしましょう。  
混雑した場所や閉めきった室内での喫煙はひかえましょう。  
(市保健師 塚加代子)

からだ元気

ヘルシーメニュー

旬の食材「たけのこ」を使って

旬に竹かんむりをつけて「筍（たけのこ）」と読みます。成長が早く、芽が出て10日間が旬、それを過ぎると竹になることから、「筍」の字があてられたと言われています。たけのこのやわらかい穂先はあえもの・汁物、中央は煮物・炊き込みご飯、内側の柔らかい姫皮は吸い物の実に。より美味しく食べるため、鮮度が大切です。皮につやがあり、うぶ毛のそった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。

たけのこの木の芽あえ

旬の木の芽もとり入れた季節感あふれる料理。この時期に一度は作りたい伝統のあえものです。かつおだしで香りよく、たけのこの淡い色合いをいかし、薄口醤油を使いましょう。

材料：4人分（調理時間約20分）  
たけのこ（ゆでたもの）...250g、イカ...50g  
塩...少々、木の芽（サンショウの若芽）...10g  
ほうれん草（葉先）...30g、白味噌...100g  
酒...大さじ1  
A だし汁...カップ1、薄口醤油...小さじ1  
みりん...小さじ1



作り方

たけのこは、薄い一口大に切り、Aで炊き冷ましておく。イカも同じくらいに切り、塩ゆでする。ほうれん草をゆでる。  
木の芽（葉の部分）とをすり鉢でする。その中に白味噌、酒を加え、を加えて混ぜ合わせる。木の芽にほうれん草を加えることにより、えぐみを和らげるとともに、彩りがよくなる。

1人分栄養価

エネルギー104kcal、たんぱく質7.6g、脂質1.3g、カルシウム56mg、鉄1.5mg、食塩相当量1.9g  
(室積地区食生活改善推進員)

すたやかが通信

5月

問合せ あいぱーく光健康増進課  
0833(74)3007

健康相談

日時・場所 6日・周防公民館 / 23日・室積公民館 / 26日・三島公民館 / 27日・浅江公民館  
9時30分～11時  
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など  
健康増進課・大和支所住民福祉課  
では月曜日から金曜日（祝日を除く）の9時から16時30分まで、随時相談に応じます。（電話も可）また健康増進課では、禁煙相談や脳いきいき相談（もの忘れ、認知症予防等の相談等）も予約制で行っています。

育児相談

日時・場所 6日9時30分～11時 / 周防公民館 / 12日13時30分～15時 / あいぱーく光 / 27日9時30分～11時

1歳児お誕生相談

日時・場所 6日9時30分～11時 / 周防公民館 / 12日13時30分～15時 / あいぱーく光 / 27日9時30分～11時 / 浅江公民館 / 31日9時30分～11時 / 島田公民館  
内容 身体測定、事故防止、予防接種の個別相談  
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙

歯の健康相談

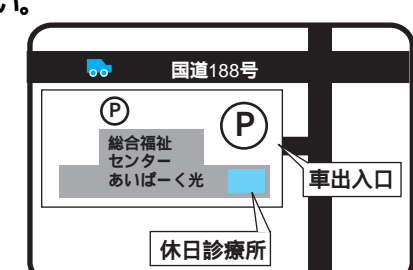
日時・場所 6日9時30分～11時 / 周防公民館 / 12日13時30分～15時

11時・浅江公民館 / 31日9時30分～11時 / 島田公民館  
内容 身体測定、発育チェック、個別保健相談等  
持参物 母子健康手帳

11時・あいぱーく光 / 27日9時30分～11時 / 浅江公民館  
内容 口腔内チェック、歯みがき指導、相談  
持参物 歯ブラシ、母子健康手帳、大人は健康手帳  
あいぱーく光では、無料で成人歯科健診も実施。（13時30分～14時30分受付）

休日診療所をご利用ください

診療科目 / 内科系・外科系  
診療時間 / 午前9時～午後5時  
電話番号 / 0833(74)1399  
5月の診療日 / 1日、3日、4日、5日、8日、15日、22日、29日  
外科系で3日は皮膚科、8日と29日は眼科、15日は耳鼻科の医師が診療します。  
受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいぱーく光  
車出入口から入ってすぐ左

母親教室

日時・内容 5月25日・おっぱい育児の話 / 5月31日・妊娠中の栄養、調理実習 / 6月6日・出産の準備 / 6月11日・家族学級、沐浴実習 / 6月22日・歯科の話  
9時30分～11時（5月31日は13時まで）  
場所 あいぱーく光  
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、5月31日はエプロンと調理実習代200円、6月11日はエプロン、6月22日は使用中の歯ブラシ  
6月6日は体操のできる服装でお越しください。  
1週間前までに電話でお申し込みください。