



2022年5月号

# オンライン けんこう ON-Line

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係  
TEL 0748-63-6144  
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200  
メール [ea3103@pref.shiga.lg.jp](mailto:ea3103@pref.shiga.lg.jp)

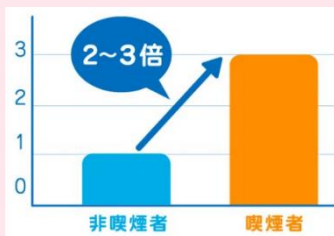


## 5月31日～6月6日は禁煙週間です!

今年のテーマは「**たばこの健康影響を知ろう! ~若者への健康影響について~**

★日本人が命を落とす最大の原因が  
たばこって知っていました!?

★喫煙者は認知症  
のリスクが  
2~3倍高い!



★禁煙外来を活用して上手に禁煙♪

自力に比べて**4~6倍成功率が高まります。**

◇禁煙にチャレンジしてみようかな、あの人に禁煙進めてみようかな と思ったら!  
「日本禁煙学会 禁煙保険が使える医療機関」で検索▶



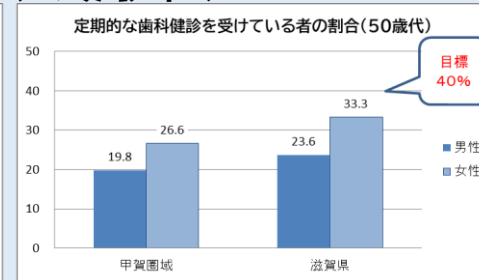
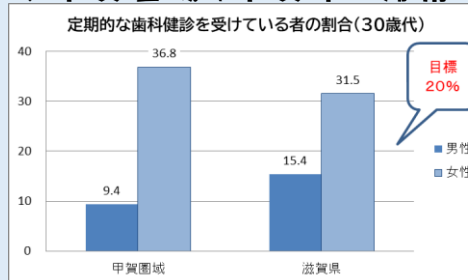
## 6月4~10日は歯と口の健康週間

歯の健診・治療を先延ばししがちな日本人。  
もっと早く歯医者に行っておけばよかった...

☞4人に3人は後悔している...!! (公益社団法人)日本歯科医師会調べ



↓ 甲賀圏域(甲賀市・湖南市)の受診率 ↓



定期健診を受けることで、むし歯・歯周病の予防、早期発見、早期治療ができます。セルフケアだけでなく、プロのケア(歯科衛生士による歯石とり)を受けることで、健康な歯を維持できます♪



野菜は1日 **350g**



1皿分 (70g) 不足

滋賀の

## 野菜をあと1皿食べよう

6月は食育月間



(以上の料理は、野菜・いも・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻などの主材料が合計70gの料理)

## ほうれん草と豚肉のおろし煮

材料 (4人分)

- ①豚ロースしゃぶしゃぶ用...200g
- ②ほうれん草...200g (1把)
- ③しめじ...100g (1パック)
- ④大根...400g (1/2本くらい)
- ⑤めんつゆ(3倍希釈)...大さじ2
- ⑥水...200ml

作り方

- ① 大根は皮をむいておろし水気を切る。ほうれん草はかためにゆでて食べやすい長さに切る。しめじは小房に分けておく。
- ② 鍋に水入れ火にかけ、沸騰したら酒を加える。豚ロースとしめじをくわえて 火が通ったらほうれん草とめんつゆを加え、再度沸騰したら大根おろしの2/3を加えて蓋をして2分ほど煮る。
- ③ 盛り付けてから残り的大根おろしを上に乗せる。好みで七味トウガラシなどをかけてもよい。

栄養価(1人分)

- エネルギー: 182 kcal
- たんぱく質: 12.3g
- 脂質: 10.1g
- カルシウム: 52mg
- 食塩: 0.8g



♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

水口かんぴょう 下田なす



滋賀県公式クックパッド