



2019年5月号

けんこう ON-Line オンライン

滋賀県甲賀保健所 健康づくり担当
TEL 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



禁煙週間

5月31日～6月6日

「健康増進法」が改正され、受動喫煙の防止が強化されます。マナーからルールとなります。

改正のポイントは？

- 「望まない受動喫煙」をなくすことをめざします。
- 受動喫煙による健康への影響が大きい子どもや病気の人などに特に配慮します。
- 施設・場所ごとに喫煙できる場所、できない場所を明らかにし、掲示を義務づけます。

喫煙が禁じられていない場所でも…

周りの人に煙を吸わせないように配慮しなければいけません。また、加熱式タバコであっても受動喫煙は発生します。

さらに、サードハンドスモークにも要注意

たばこの先から出る煙以外にも、たばこを吸った人が吐き出す息や衣服、部屋の壁紙、カーテン、カーペットなどに付着した有害物質を吸い込むサードハンドスモーク（三次喫煙）も問題になっています。喫煙後 30～45分間は、喫煙者の息から有害物質が出つづけています。



喫煙できる場所／
喫煙できない場所を知り、
受動喫煙ゼロに！

<6月は食育月間、毎月19日は食育の日>

朝食を毎日食べるとこんないいこと

- ★朝食を食べる習慣は、
食事の栄養バランスと関係・生活リズムと関係
心の健康と関係・学力・学習習慣や体力と関係



小松菜とエビ、豆腐のチャンプルー

材料（4人分）

- ① 絹ごし豆腐…1丁(300g)
- ② 小松菜…240g
- ③ むきえび…120g
- ④ 酒…大さじ1
- ⑤ にんにく…2かけ
- ⑥ ごま油…大さじ2
- ⑦ 酒・みりん…各小さじ2
- ⑧ こしょう…少々
- ⑨ 昆布酢…大さじ2
- ⑩ 溶き卵…2個分
- ⑪ かつお節…2パック



作り方

- ① 小松菜は4～5cmざく切り。豆腐は水気を切って縦半分に切り2cmの厚さに切る。えびは酒をもみこむ。
- ② フライパンにごま油の半量を熱し、豆腐を並べて入れ両面をカリッと焼付け取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りのごま油とにんにくを入れて火にかけえびを入れてさっと炒める。えびの色が変わったら小松菜と⑦⑧を振り入れて炒め合わせる。
- ④ 小松菜がしんなりしてきたら、豆腐を戻し入れて昆布酢を加えて全体を炒め混ぜ、最後に溶き卵を加えて半熟状になったら火を止める。かつお節を加えてひと混ぜする。

<昆布酢の作り方> 米酢(穀物酢)…1/2カップ、昆布…10g 蓋付きのガラス容器などに酢を入れ、適当な大きさに切った昆布を入れそのまま1時間置く。昆布を取り出し、蓋をして保存する。

栄養価 エネルギー：191kcal、たんぱく質：15.0g、脂質：11.1g、カルシウム：176mg、塩分：0.3g

♪ 甲賀地域活動栄養士会レシピより

歯と口の健康週間

令和元年
6.1～6.7

～いつまでも 続くけんこう 歯の力～

◆お口は健康の入り口です！

最近の研究から、歯周病菌が口の中で増えると歯周病菌が血管に入り込んで全身で恐ろしい病気を引き起こす可能性があることがわかりました。

心筋梗塞・脳梗塞そして認知症、がん、関節リウマチなどなどメカニズムは詳しくわかっていませんがこれらの病気に大きく関与していることが分かってきました。何より大切なのは、歯ぐきの血管から歯周病菌を侵入させないことが肝心です。

◆ほんのひと手間が命を助ける！

丁寧な歯磨きで歯周病菌を減らすことです。歯周病菌は空気が嫌いで、歯と歯ぐきの間や歯と歯の間に潜んでいます。そこで役立つのが歯間ブラシやデンタルフロスです。歯ブラシでは届かないわずかな隙間にも入るので、歯周病菌をかき出すことができます。

◆かかりつけ歯科医で

定期健診！

歯周病の予防や早期発見のために、かかりつけ歯科医を持ちましょう。さらに自分のお口に合った清掃道具や磨き方を教えてもらいましょう。



歯間の奥側と手前側の両方の面を清掃します



一生、自分の歯で
おいしく食べて
歯つらつと健康に
過ごしましょう