



食育だより



まだまだ厳しい残暑が続いています。「なんとなく元気がない」、「だるい」、「疲れがとれない」、「食欲がない」…そんな症状が出ていませんか。蓄積された疲れや冷房等による体の冷え、朝晩の寒暖差、気圧の変動などが原因で引き起こされています。

温かいものを食べて、38~40℃のぬるめのお風呂にゆっくり浸かって体を温めることで、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。また、睡眠時間をしっかりとることで、からだの疲れを癒します。

秋は夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。体力や食欲をきちんと回復させて爽やかな秋を楽しみましょう。おいしい秋の味覚も楽しみですね。

9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。自分の食生活を見直して、野菜の摂取量の増加や減塩に取り組んでみましょう。

☆冬瓜とベーコンのカレースープ

材料	4人分	1人分
冬瓜	200g	50g
厚切りベーコン	60g	15g
長ねぎ	80g	20g
しめじ	100g	25g
オリーブ油	大さじ1	大さじ1/4
水	600ml	150ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々	少々
乾燥パセリ	お好みで	お好みで

57kcal 塩分0.9g



<下準備>

冬瓜：皮とわたを除き、1cmの大きさに切る。
厚切りベーコン：1cmの大きさに切る。
長ねぎ：3mm幅の小口切りにする。
しめじ：石づきを除き、食べやすくほぐす。

<作り方>

- 鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、ベーコン、長ねぎの順に炒め、しんなりしたら冬瓜としめじを加えて油が全体に回るように炒める。
- ①に水とコンソメを加えてひと煮立ちさせ、アクを取り除いて弱火で15分ほど煮る。
- 冬瓜がやわらかくなったらカレー粉を加えてひと煮立ちさせ、黒こしょうをふる。
- 器に盛りつけて乾燥パセリを飾る。

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の水分たっぷりのヘルシーな野菜です。わたはスプーンでくり抜くと取り除きやすいです。皮は薄くむくと煮崩れしにくく、きれいなヒスイ色に仕上がります。

9月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「血管喜ぶ、サラサラ血液(脂質異常症予防)」

とき	ところ
9月14日(木) 10時~13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
9月19日(火) 10時~13時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
9月22日(金) 10時~13時	保健センター 申込み ☎885-3131

《献立》

- ・秋鮭ともやしのごまだれ蒸し
- ・なすとアボカドのサラダ
- ・冬瓜とベーコンのカレースープ

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル

対象 どなたでも

申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131



毎月19日は「食育の日」！
9月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

保健師コラム~町の保健室より~

貼るだけ禁煙~ニコチンパッチのすすめ~

10月には住民総合健診(9月5日申込締切)があります。健診の間診の中で、「喫煙しているか」を尋ねる項目がありますが、さて、皆さんは喫煙派でしょうか。

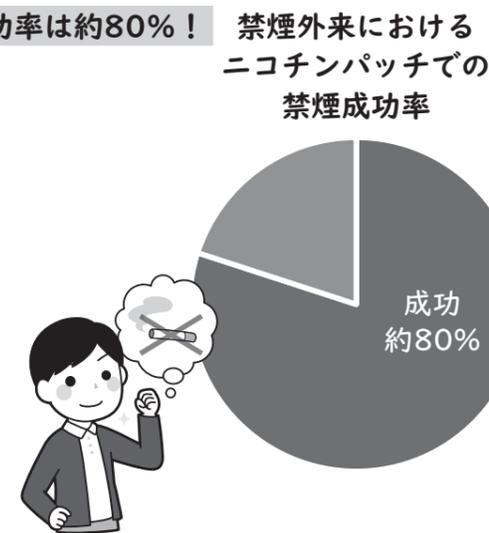
喫煙は体に悪い、お金がかかるとは思っている、なかなかやめられない人も多いですね。そこには「ニコチン」が関係しています。

たばこに含まれるニコチンによって、快感を生じさせるドーパミンが放出され、また吸いたくなります。その繰り返しのうち、快感を感じた後のイライラなど、「離脱症状」を解消するためにまた吸ってしまい、たばこがやめられなくなるのです。

禁煙外来における「ニコチンパッチ」での禁煙成功率は約80%!

平成28年度の厚生労働省の調査によると、禁煙外来を受診された方のうち、禁煙補助薬の貼り薬である「ニコチンパッチ」を使用した人の約80%が禁煙に成功したと報告されています。禁断症状を薬によって比較的容易に抑えることができるので、禁煙成功率もあがるのです。

禁煙補助薬には、「ニコチンパッチ」のほかにも「ニコチンガム」があります。



ニコチンパッチのおすすめポイント

- ニコチンパッチを貼ると、皮膚からゆっくりニコチンを吸収し、緩やかに中枢神経に働きかけるため、ニコチン依存が軽減できるとされています。
- 貼り薬であり、ガムタイプと比べるとお仕事中でも使用しやすいです。
- 薬局でも購入できます。(大きいサイズは医師の処方が必要)
- 貼ってすぐに効き始めます。(即効性)
- 一日120円(保険適用)で安価です。
- 妊婦さん以外、誰でも使用可能です。
- 安全性が高いです。(副作用が少ない)



禁煙相談会をご活用ください

坂町では、禁煙相談会を実施します。薬剤師に禁煙や禁煙補助薬に関する相談をしてみませんか。あなたの禁煙への第一歩を応援します!

とき 10月5日(木) 13時30分~15時30分

ところ 保健センター

予約・問合せ 保健センター ☎885-3131

