

子どもの受動喫煙を防ぐために… 大人の方へのお願いです

たばこの煙には **2種類** あります。

副流煙

…たばこの先から
立ち上がる煙

主流煙よりも高い濃度で
多くの有害物質が
含まれています!!



主流煙

…本人がフィルター
を通して吸い込む煙

たばこの煙は、子どもが「気管支炎」「ぜんそく」「呼吸機能の低下」などを引き起こしたり、それらを悪化させる原因となっています。子ども達が、楽しく食卓を囲み、おいしい食事が出るよう、そして元気に成長できるように、少しの気づかいをお願いします。



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.16

「とちぎの食育!楽しく食べて健康に」

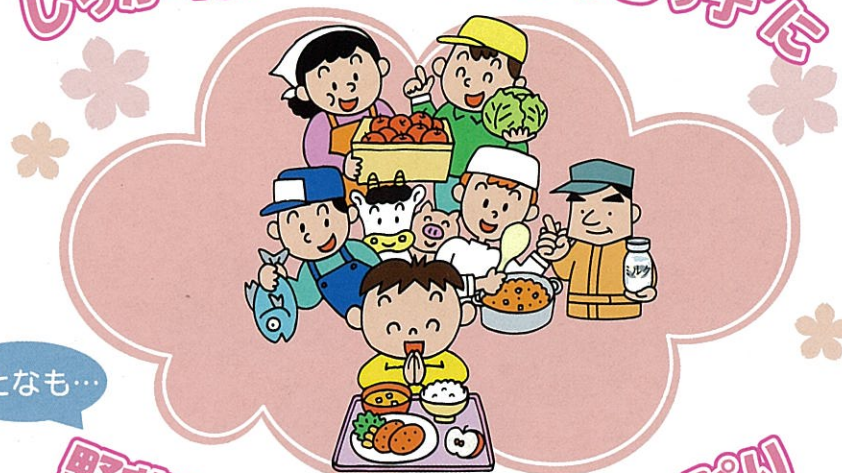
(H22.7)

毎月19日は“食育の日”

梅雨時はジメジメ、梅雨が明けたら暑い夏の到来…で、食欲がダウンしがちですが、そんな時こそ“楽しく食べて”元氣アップ!

子どもは…

しっかり食べて元氣な“とちぎっ子”に



おとなも…

野菜たっぷり 塩味ちょっぴり
からだを動かして メタボ予防!

暑い夏を乗り切りましょう!!

「しっかり」食べる工夫を紹介しています。
次ページをご覧ください。



<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125

県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509

県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895

(各センター担当課:健康対策課 栄養難病)

発行 栃木県県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

まずはしっかり朝ごはん

- ・朝食は体を目覚めさせ、活動できる状態にします。
- ・脳のエネルギー源はブドウ糖だけです。その素であるごはんやパンを、主食としてしっかり食べましょう。
- ・朝食を食べると胃腸が刺激され、便通を促します。



お父さん、お母さんも食べていますか？

食事はバランスが大切！「食事バランスガイド」で考えてみましょう。

「1日に何をどれくらい食べたらよいか」、コマをイメージして示したものが「食事バランスガイド」です。



1日のうちで摂りたい量の多い順になっています。

すべてがそろって、コマがまっすぐに立って“よく回り”ます。

簡単！いろいろ！野菜メニュー

●塩こぶきゅうり

塩こぶで和える。



きゅうりにプラス

●じゃこきゅうり

ちりめんじゃこ+ごま油+ポン酢



●ツナと温野菜のサラダ

ツナ缶+温野菜

(人参、ほうれん草、白菜、もやしなど季節の野菜を使って)

・野菜は切ってレンジで加熱する。
・ツナとあわせてポン酢で味付け。



●具だくさんみそ汁



具：青菜、キャベツ、いんげん、絹さや、もやし、きのこ(まいたけ、しめじ)、海藻(わかめ、ふのり、あおさ)、フリーズドライの野菜など
・野菜はちぎる。
・きのこはほぐす。

●具だくさんスープ



具：レタス、キャベツ、コーン缶、青菜、水菜、ブロッコリー、ミニトマト

味付け：コンソメや中華スープの素を使って。

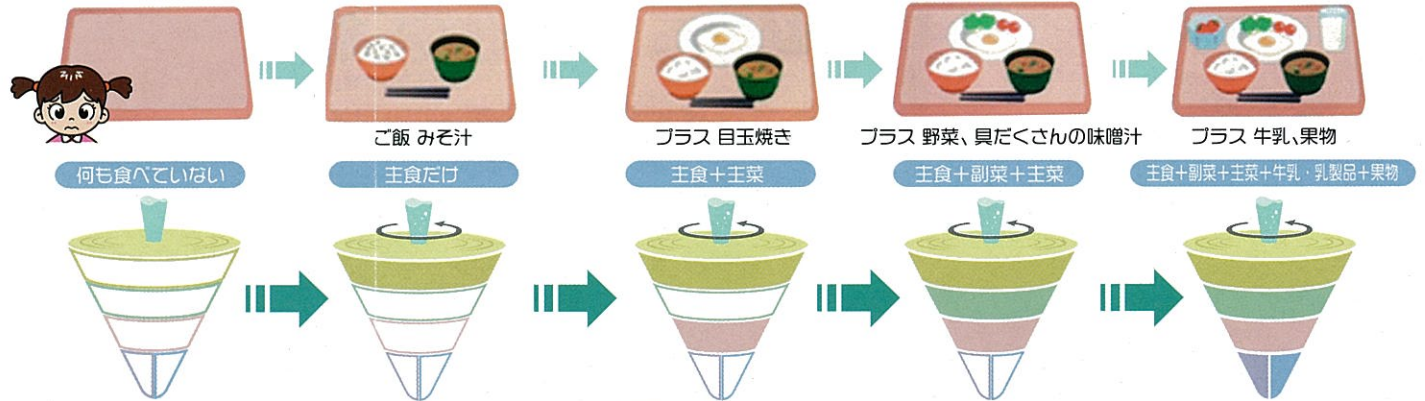
そして…たっぷり野菜 塩味ちょっぴり

- ・野菜はゆでたり煮たりすると、^が量が減ってたっぷり食べられます。
- ・みそ汁やスープに野菜をたくさん入れて、“具だくさん”にすると、汁の量が減って塩分を控えられます。一石二鳥！

子どもは…牛乳ごくごくもう1杯

- ・1日コップ2杯を目安に。(牛乳のかわりにヨーグルトやチーズなどでもOK)

…1食分の食事例で考えてみると…



「とちぎっ子版 食事バランスガイド」より抜粋

●もやしのカレー炒め



・もやしに、油、塩、カレー粉を混ぜ合わせ、電子レンジで加熱する。

電子レンジを活用

●かぼちゃのサラダ



・かぼちゃは電子レンジで加熱しつぶす。
・人参は電子レンジで加熱する。
・切ったきゅうり、ハムを混ぜる。
・味付けはマヨネーズで。