

# 9月健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H27.9.1

9月は「**健康増進普及月間**」です！

**実施期間：** 2015年9月1日 ～ 9月30日

**統一標語：** 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

# 減

日本人の  
**目標**摂取量  
は…

**男 8g以下**

**女 7g以下**

# 塩

## 減塩ポイント

今日から、できる！

- 1 麺類の汁は飲み干さない
- 2 しょうゆは「かける」ではなく「**つける**」
- 3 **減塩醤油**を使う
- 4 **酸味**を活かす（レモン、ゆず、酢など）
- 5 **香辛料・香味野菜**を上手につかう
  - ・香辛料：カレー粉、からし、わさび、生姜…
  - ・香味野菜：しそ、ねぎ、にんにく、みょうが…
- 6 **みそ汁** 1杯塩分約2g！ **1日1杯まで**に

## 減塩&カルシウムUP！

**\*\*材料（4人分）\*\***

- ・豚もも肉：100g
- ・ごぼう：140g
- ・ごま油：小さじ2
- ・赤唐辛子：少々

☆ 牛乳：200ml

☆ 醤油：大さじ1弱

☆ 砂糖：小さじ1

（塩分1人分0.6g）

## ミルクきんぴらごぼう

作ってみよう！

### 作り方

- ① 豚もも肉は、細切りにする。  
ごぼうは、ささがきにして水にさらし、水気をきっておく。  
赤唐辛子は、種をとり、小口に切る。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れ、豚もも肉を炒める。  
火が通ったら、ごぼうと赤唐辛子を加えて更に炒める。
- ③ ②に、☆の牛乳・醤油・砂糖を加えて、汁気がなくなるまで炒め煮する。

6月2日 受動喫煙防止講演会

「吸いながら**楽々**禁煙チャレンジ！」

を行いました！

県立新庄病院禁煙外来担当の荒生先生と大竹先生、星薬局の薬剤師星利佳先生をお招きして、講演会を行いました。「たばこ止めたいけど、なかなか止められない・・・」ぜひ、禁煙外来へ！健康課保健師による、禁煙相談も受け付けています。

禁

何度でも  
チャレンジ！！



煙

- ◇ 家族や職場の同僚にぜひ聞かせたい。
- ◇ 肺年齢 89 歳（63 歳男性）という結果に**びっくり**しました。  
いつもやめたいとは思っていたけど、今回参加して絶対やめようと思った。
- ◇ **たばこって怖い**と思った。いつもたばこをやめようと思いつつ吸っているが、さらに禁煙意志が強くなった。やめたい。
- ◇ たばこが自分にとってはホッとする楽しみの一つだったので今日まで吸っていたが、**受動喫煙で家族が巻き込まれる**のならば禁煙しなければと思った。

家族・孫のために禁煙します！！

講演会参加者の声！



受動喫煙  
サードハンド・スモーク  
（残留受動喫煙）  
から、家族を守ろう！

サードハンドスモークは**三次喫煙**と言って、タバコを消したあと、有害成分が、喫煙者の衣服、髪、部屋の壁やカーテンなどに残り、それを周囲の人が吸引してしまうことを言います。換気扇の下やベランダで吸う「分煙」では、タバコの有害物質を除去することはできず、**タバコを吸わない子どもたちもタバコの害にさらされている**のです！

禁煙に関するご相談は、

今が**禁煙のチャンス**です！！

結婚 → 新たな家族のために…

引っ越し → 新たな門出に…

出産 妊娠

新年度

この機会に**禁煙**をはじめませんか？

禁煙に関するご相談を受け付けています。

連絡先： 新庄市健康課

「禁煙せんと禁煙」をサポートするためのサイト [www.sugu-kinen.jp](http://www.sugu-kinen.jp)

携帯サイトは [こちら](http://www.sugu-kinen.jp)

提供 ファイザー株式会社

CRX54A012A

新庄市健康課健康推進室 ☎0233-22-2111(内線 516)