



5月31日は 世界禁煙デー 大切な人のため 自分のため
今こそ「禁煙」考えてみませんか？

喫煙は百害あって一利なし

喫煙が**がん**の原因となることは、よく知られています。
 このほかにも狭心症、心筋梗塞、脳卒中など**循環器**の病気や、
 COPD（慢性閉塞性肺疾患）など**呼吸器**の病気の原因にもなります。
 禁煙することで、こうした疾患リスクが年数とともに確実に低下します。



今からタバコのない人生を！



なかなかタバコがやめられない方は、
 身近な医療機関（禁煙外来）で相談してみる方法もあります。
禁煙治療には健康保険が適用されます！ 医療機関の一覧は⇒



禁煙は、いつ始めても遅くありません！

～**歯と口の健康週間行事**
 を開催します！～

参加
無料

6月4日から6月10日までは
 「歯と口の健康週間」です。香川県では、
 この期間に啓発イベントを行います。

- ・県内11か所で開催
- ・特設ウェブページにて、歯と口に関する

お役立ち動画の掲載 など

親子で楽しめる企画もいっぱい！

詳細については、下記のイベントページより
 ご確認ください。

<https://webfes.kashi.or.jp/>



参加に関しては開催情報をご確認ください
 諸事情で変更する場合がありますので随時変更等を記載しております。

WEBフェスタ
<https://webfes.kashi.or.jp/>

実施期間：2023年5月30日(火)～6月30日(金)

歯みがきゲームアプリ『ポケモンスマイル』も紹介してるよ！

©2020 Pokémon. ©1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK Inc.
 ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリエーション・ゲームフリークの登録商標です。

管理栄養士
 おススメ
 簡単レシピ



☆減塩レシピコンテスト 2022 応募作品

『野菜ゴロゴロ豆乳スープ』

【1人分】
 エネルギー：190kcal たんぱく質：7.4g 脂質：10.6g
 炭水化物：19.7g 食塩相当量：0.8g 食物繊維 5.1g

▼材料(1人分)

- ・たまねぎ 30g
- ・にんじん 15g
- ・じゃがいも 40g
- ・キャベツ 15g
- ・ベーコン 8g
- ・調整豆乳 150g
- ・白だし 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

今月の栄養メモ

春～初夏にかけて、
 新たまねぎ、新じゃがいもが市場に出回ります。水分が多く、甘みたっぷりなのが特徴です!!



▼作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいも・キャベツは一口大、ベーコンは短冊切りにして、鍋で炒める。
- ② ある程度火が通ったら、豆乳を加えて煮込む。
- ③ 白だしとごま油を入れて完成。