



たばこは、吸う本人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。望まない受動喫煙を防ぐために、法令で定められたルールを守りましょう。

**つづけよう 受動喫煙対策！** 健康増進法では次のような「ルール」が定められています。

- 多くの施設では、原則屋内禁煙\*
  - 喫煙室の入口には、標識掲示の義務
  - 20歳未満の方は、喫煙エリアへは立入禁止
  - 喫煙が禁止されていない場所でも周囲への配慮を
- \*喫煙室を設置する場合は、煙の流出防止に係る基準を満たす必要あり。(学校、病院等の屋内は喫煙室の設置不可)  
屋外に喫煙場所を設置する場合は、出入口付近や人の集まる場所には設置しないなどの配慮を。

**大切な人のため、自分のため、今こそ禁煙してみませんか？**

- がん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、脳卒中、心筋梗塞などの原因になるたばこですが、新型コロナウイルス感染症の重症化のリスク因子とも言われています。 **今が禁煙のチャンスです！**
- 一定の条件を満たせば、禁煙治療には医療保険が適用されます。

詳しくはこちら

香川県 禁煙してネット	検索
-------------	----



**【簡単レシピ】 人参とパセリのツナサラダ**



- ★材料（4人分）
- |                  |       |
|------------------|-------|
| 人参               | 小 1本  |
| パセリ              | 1/2束  |
| きゅうり             | 1本    |
| 玉ねぎ              | 1/2個  |
| ツナ缶（油漬）          | 小 1缶  |
| ひよこ豆（水煮）         | 少々    |
| 好みのドレッシング（ノンオイル） | 小さじ 1 |

（1人分） エネルギー：74kcal たんぱく質：4.3g 脂質：4.0g 炭水化物：6.8g 食塩相当量：0.8g

★作り方

- ①人参はせん切り、玉ねぎは薄切り、きゅうりは薄い輪切り、パセリはざく切りにする。
  - ②人参と玉ねぎ、パセリはさっと茹でて水にさらし、水気をしぼる。きゅうりは塩（分量外）でもんで少し置き、水気をしぼる。ひよこ豆は水気をきる。
  - ③②にツナ缶を油ごと混ぜ、味を見て、ドレッシングで味を調える。
- ※ドレッシングの代わりにレモン果汁や酢を加えて、塩・こしょうで味を調えるだけでも美味しくいただけます。

＜東かがわ市ベジチャレレシピを参考に作成＞

**【栄養情報】**

パセリは、ビタミン類（カロテン、B1、B2、C、Kなど）や、ミネラル類（鉄分、カルシウム、カリウムなど）が豊富です。