

食後の一服、仕事が一段落した時の一服、ストレス解消のための一服など、理由を見つけてタバコを吸っている人も多いのではないのでしょうか。タバコは自分だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。この機会に禁煙に挑戦してみませんか。

今月の
HEALTHY 情報

禁煙は自分や家族への 思いやり

たばこの煙には

ニコチン…中毒・血管収縮作用
タール…発がん物質
一酸化炭素…酸素不足に陥る
などが含まれています

たばこは、様々な病気のリスクを高めます

がん、脳梗塞、低出生体重児、
気管支喘息、COPD など

COPD(慢性閉塞性肺疾患)はたばこが原因で肺や気管支の組織が壊れる病気です。進行すると息切れのため普通の歩行や会話も困難になり、酸素吸入が必要になります。



～禁煙を考えているあなた！ここで一步を踏み出してみませんか？～

禁煙成功のためのポイント

- ◆ **禁煙への強い意志！**
家族のため…、自分のため…
- ◆ **禁煙のきっかけになる環境改善**
タバコやライターなどを処分する。
タバコが吸いたくなる場所を避ける。
- ◆ **喫煙の代わりに違う行動を！**
吸いたくなったら深呼吸する。
お茶を飲む。
- ◆ **お医者さんに相談してみよう！**
「香川県内の禁煙治療に保険が使える医療機関」
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/kinennet/pdf/iryokikan.pdf>

禁煙にはメリットがたくさん！



世界禁煙デー 5月31日
禁煙週間 5月31日～6月6日

たばこ Q&A

Q たばこはベランダで吸っているから大丈夫？

たとえ吸うのが家の外でも、部屋に戻った後も呼出煙が周囲の人の受動喫煙の原因になります。また、窓を閉めて喫煙していても、窓の開閉時や隙間から煙が室内に大量に流れ込む場合があります。

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

🥕 1日3食まず野菜 🥕

肥満予防

食べ過ぎ防止。

糖尿病予防

発症予防と
重症化予防。

虫歯・歯周病予防

噛み応えで
唾液が増える。

「三つ星ヘルシーランチ店」新規登録店追加！

香川県では、健康に配慮したランチメニューを提供しているお店を「三つ星ヘルシーランチ店」として登録しています。

現在香川県内の登録店は55店舗。平成27年3月末から**7店舗増加**しました！



三つ星ヘルシーランチ店募集中です！

自薦他薦問いません。あなたのおすすめのお店を是非ご紹介ください。



「野菜食べん県」から「野菜も食べるうどん県」へ

お手軽野菜料理レシピ

きゅうりと豚肉のカレー炒め

材 料	2人分
きゅうり	1本
豚肉	100g
カレーパウダー	適量
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々



- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。きゅうりは長さ約5cmのスティック状に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ カレーパウダーを加える。
- ④ お好みで塩、こしょうを加えれば出来上がり。

★味付けはオイスターソースにしても美味しく食べられます。

★人参などを加えると色鮮やかになります。