

## より健康なライフスタイル

### ～ 禁 煙 ～

最近よく耳にする生活習慣病。がんや糖尿病など、生活習慣病にかかる人が多くなってきています。

厚生労働省では、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」をスローガンに、良い生活習慣は気持ちがいいという快適さ、達成感などを実感し、生活習慣を自主的に改善することを支援しています。このスローガンでも分かるように、「禁煙」は、生活習慣病予防の基本のひとつにもなっています。



かがやき ☎54-7121

### ■喫煙習慣は一種の薬物依存

タバコは依存性物質です。タバコをやめたいのにやめられないのは、「意思が弱い」からだけではなくニコチン依存症になっているからです。ニコチンは、常習的に体の中に入れていると、ニコチンなしではいられないという状態になる、依存性の薬物とされています。タバコの中には、ニコチン以外にも、酸素を運ぶのを邪魔し心臓にさまざまな病気を引き起こす一酸化炭素や目などを刺激するアンモニアが含まれています。また、タールには、発ガン性物質も含まれています。

### ■周囲の人には

タバコの煙には、喫煙により直接吸い込まれる主流煙と、火のついた部分から立ち上る副流煙とに分かれます。そのうち有害物質は、副流煙の方に2～4倍以上多く含まれています。つまり、タバコを吸わない人でも健康に影響があります。

### ■禁煙で得られるメリット

- ①がんなどの生活習慣病予防になる。
- ②歯がきれいになり、息や体のいやな臭いが消える。
- ③食事がおいしくなり、また胃の不快感が消失する。
- ④多少の運動では息切れしなくなる。
- ⑤たんやせきが少なくなり、匂いがよくわかるようになる。
- ⑥脈が速くなったり、胸苦しさを感ずることがなくなる。
- ⑦血圧が下がる。
- ⑧視力が回復する。
- ⑨血行がよくなるので、肌がきれいになり、手足が冷えなくなる。
- ⑩疲労回復が早くなり、よく眠れるようになる。



### 今日のメニュー 蒸し鶏の白菜豆腐ソース

～市食生活改善推進員料理コンクール作品～  
矢板幸子（食改美和支部）

- 材料 分量(4人分)●
  - ・鶏もも肉 280g
  - ・酒 大さじ2
  - ・塩 小さじ1/2
  - ・白菜 4枚
  - ・人参 50g
  - ・乾燥わかめ 5g
  - ・しょう油 小さじ1/2
  - ・わさび 小さじ1
  - ・マヨネーズ 大さじ2
  - ・絹ごし豆腐 1/4丁
  - ・白ごま 大さじ2
  - ・塩 小さじ1/2
- 〈付け合せ〉
  - ・しいたけ 150g
  - ・バター
  - ・塩
  - ・こしょう 少々

#### 〈下準備〉

- ・豆腐の水分をきり、わかめは戻しておく。
- ・しいたけを細切りにし、白菜と人参は千切りにしたあと茹でておく。

- ①鶏もも肉を2枚に開き、鍋に入れてAを回しかけ、ふたをして中火で蒸し煮する。
- ②豆腐をなめらかにし、わさび・マヨネーズ・塩・白菜・人参と一緒に混ぜ合わせる。
- ③わかめに醤油を混ぜる。
- ④しいたけをバターで炒め、塩・こしょうで調味する。
- ⑤鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り、②をかける。
- ⑥わかめをのせて、白ごまを散らし、④を添える。

**ポイント** 鶏肉は、皮なしを使用する。  
野菜と豆腐は、しっかり水気を切る。

