



節分の恵方巻きに

食生活 だより

市食生活改善推進員から〜



大豆は、いろいろな形に加工され、わたしたちの食生活に欠かせない食品です。
また、「畑の肉」といわれ、多くのタンパク質を含むことから、世界的に健康志向の人たちの間で「ミラクルフード」として脚光を浴びています。

フンポイント
アドバイス
サラダ巻きの具は、
手巻きずしの具にも
使えます。

大豆入りサラダ巻き

■作り方

HOW TO COOK

- 1 米をといで、分量の水を入れて炊く。
- 2 Aを耐熱容器に入れ電子レンジ（500w）で30秒加熱し、取り出してから溶け残ったものを完全に溶かす。これを1に混ぜてすし飯を作り冷ます。
- 3 レタスは洗って水気を取り除いておく。Bをよく混ぜておく。
- 4 Cを混ぜて卵焼きを作り、細長く3等分に切る。カニカマは1本を2つに裂き、キュウリは細長く4等分に切る。
- 5 巻きすにノリを縦に置き、手前1cm、向こう側3cmほど空けて、2のすし飯を乗せる。
- 6 すし飯の中央に、3と4を並べ、手前を持ち上げ具を押さえながら巻く。

材 料（太巻き3本分）

米	3合
水	450cc
A { 酢	60cc
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1
レタス	3枚
B { 水煮大豆	1/2袋
シーチキン	小1缶
マヨネーズ	大さじ3
C { 卵	2個
砂糖	小さじ1
カニカマ	5本
キュウリ	1本
ノリ	3枚

みのかも元気 いきいきプラン 21

一笑元気・生健康

受動喫煙

vol.10

ここ数年、公共施設や大型ショッピングセンターなどあらゆる施設において、喫煙は分煙化あるいは禁煙化が進みました。

たばこは、ニコチンなど有害物質を多く含み発がん作用や動脈硬化などを促進させます。周囲の喫煙しない人が煙を吸い込むこと（受動喫煙）で喫煙者本人以上の健康障がいをもたらすことがあります。

受動喫煙による主な健康被害

- 子どもの場合、気管支炎や肺炎、中耳炎にかかりやすい傾向がある
- 妊娠中の女性では、赤ちゃんが低体重で生まれることが多くなる
- 乳児の突然死の発生率が高くなる
- 1日20本以上の喫煙者の妻の場合、肺がんによる死亡率が通常の2倍になる

受動喫煙を防ぐマナー

- 妊婦、子ども、病人の周囲では喫煙しない
- 歩行喫煙、ポイ捨ては絶対にしない
- 分煙している場所では、そのルールを守る
- 灰皿があっても周囲の人に配慮をする
- 混雑した場所や締め切った場所では喫煙しない

たばこを吸わない人にとっては、たばこの煙を吸い込むこと自体が不快になります。
時には喫煙者との距離を置いたり、喫煙者に対してはつきりと、たばこを吸わないように断ったりして、自分の身を守ることが大切になります。

（文責 榎野）

