

# 健康 ワンポイント アドバイス



## 5月31日は「世界禁煙デー」

世界保健機関(WHO)は、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。今年のテーマは「その魅力の正体を暴く—ニコチンとたばこ依存症への対策」です。

喫煙は、始める年齢が早いほど健康への影響が大きく、ニコチン依存も強くなります。そのため、成人年齢が18歳に引き下げられても、喫煙できる年齢は法律で20歳のままです。

### 若年者の喫煙による影響

発育期はたばこの影響を受けやすく、がんや動脈硬化のリスクが高まります。咳やたん、息切れなどの呼吸機能の低下も確認されており、若いうちの喫煙は深刻な健康被害につながります。さらに、脳が発達段階にある20歳未満でニコチンを摂取すると、大人になってから喫煙を始めるよりも圧倒的に依存症になりやすく、やめにくくなることが分かっています。

### 加熱式・電子たばこにも注意

「煙が出ない」「香りが良い」などの理由で害が少ないと思われがちですが、これらも依存の原因になります。紙たばこ



へ移行するきっかけにもなるため、注意が必要です。

### 受動喫煙をなくすために

若者を守るためには、受動喫煙のない環境づくりが重要です。身近な大人の喫煙は、若者に「喫煙が当たり前」という印象を与えかねません。若いうちの喫煙が生涯の健康リスクになることを理解し、社会全体で健康を守りましょう。

【健康づくり課 保健師】

旭産  
簡単・ヘルシーレシピ  
vol.196

おいしく  
食べよう

## サバのタツカルビ風

1人分の栄養価 エネルギー203kcal、食塩相当量1.2g

タツカルビは、肉や野菜を甘辛く炒めた韓国料理です。本来は鶏肉を使いますが、サバの水煮缶で手軽に作れるようアレンジしました。味が決まりやすいため、家庭にある余った野菜やジャガ芋、サツマ芋を加えてもおいしく仕上がります。



### 材料(4人分)

- キャベツ……………3~4枚
- ブロッコリー……………1/4株(80g)
- 玉ネギ……………1/2個
- ごま油……………大さじ1/2
- サバの水煮缶……………1缶
- 「コチュジャン……………大さじ1
- ①しょうゆ・砂糖……………小さじ1
- ②にんにく(すりおろし)……………小さじ1
- スライスチーズ……………4枚

### 作り方

- ①キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分け、玉ネギは薄切りにする。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、①とサバ缶を汁ごと入れ、ふたをして中火で5分加熱する。
- ③ふたを取り、混ぜ合わせた①を加える。
- ④菜箸でサバをほぐしながら1~2分炒め、上にスライスチーズを乗せたら再びふたをして火を止める。
- ⑤余熱でチーズが溶けたら、器に盛り付けて完成。

㊦旭市保健推進員協議会飯岡支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

「広告

自動車钣金塗装/新車・中古車販売/事故車買取  
オークション代行/コーティング/デントリペア



株式会社 中西オートリペアー

〒289-2504 千葉県旭市ニ2486-6  
TEL 0479-63-2215 FAX 0479-63-3121

「広告

敬愛大学八日市場高等学校

未来はもっと、自由でいい。  
自分らしく輝く、二つの選択。

充実した学園生活で、  
夢への挑戦！  
全日制課程

自分時間を大切に、  
自分スタイルで！  
通信制課程

敬愛大学八日市場高校 全日制課程  
通信制課程