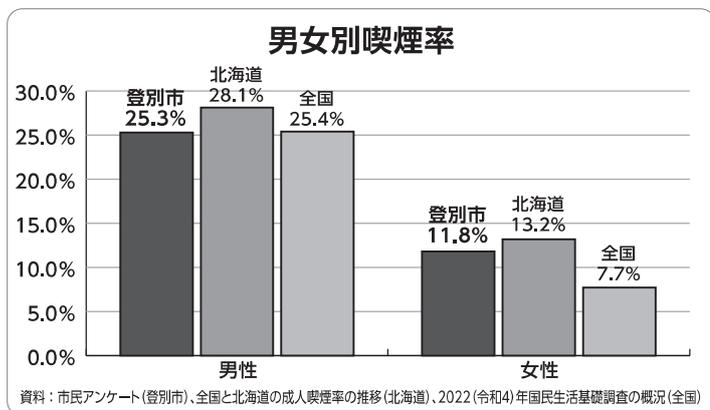


あなたとあなたの大切な人のために 禁煙のための第一歩を踏み出してみませんか。

「たばこ」にはニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質が250種類も含まれており、がんや脳卒中、糖尿病などの原因となります。さらに、喫煙者は非喫煙者と比べると、死亡率が男性では1.6倍、女性は1.9倍高くなります。登別市の喫煙率は、男女ともに北海道の数値を下回ってはいるものの、全国と比較すると男性は同程度、女性は上回っています。



たばこによる、あなたの健康リスクを計算してみよう!

1日の喫煙本数 × 喫煙年数 =

↓

この計算は喫煙によるがんの発症リスクを表す指標です。この値が400以上であった方はがんのリスクが高くなることがわかっています。

～受動喫煙について～

喫煙者が吸い込む煙だけでなく、吐き出す煙やたばこから立ち上がる煙にも有害物質は含まれています。また、たばこの煙は14m先まで届くため、自分だけでなく、周りにもたばこの有害物質にさらされてしまいます。特に、妊婦や子どもへの影響は大きく、胎児の発育遅延や子どものアレルギー発症または重症化につながるリスクがあります。

禁煙のメリット

体調が良くなる

見た目が若々しくなる

ストレスが低下する

タバコ代が浮く

時間に余裕ができる

などなど…
沢山のメリットがあります。

禁煙のコツ



1 禁煙理由と禁煙開始日を決める

禁煙を始める日は新しい人生のスタートになる日です。カレンダーに目印をつけるなど見てわかるようにすることで禁煙の意欲が高まります。

2 吸いたい気持ちへの対処法を考える

対処法の例として、冷たい水を飲む、歯を磨く、深呼吸をするなどがあります。逆に、お酒やコーヒーはたばこを吸いたくなるため注意が必要です。

3 たばこは一気にやめる

少しずつ減らそうとするとたばこ1本1本を大切に吸うようになってしまい、禁煙に失敗しやすくなります。

4 禁煙外来に相談する

たばこをやめると「ニコチン離脱症状」という不快な症状が現れます。症状がひどい場合は、お薬の力を借りることもできます。



寒さに負けない!! 朝ご飯で毎日健康習慣!



寒さが本格的になってきて、朝起きるのが辛い時期になってきました。体力は落ちてきていませんか? そんな時こそ、朝ご飯をしっかり食べましょう! 朝ご飯の様々な役割をご紹介します。



- ① 体温をあげる～寒くて起きられない日こそ、身体の内側から温めましょう
- ② 頭がすっきり目覚める～炭水化物は脳のエネルギーのもとになります
- ③ 便秘を予防する～3食しっかり消化機能を動かして、排便を促しましょう

朝ご飯はテキパキと! 簡単しっかり朝ご飯の選び方とコツ



☆主食・主菜・副菜を簡単なもので揃える☆

主食～ご飯、パン、麺類など

主菜～肉類、魚類、卵、大豆製品など

副菜～野菜、きのこ類、海藻類など

例 おにぎり、サンドイッチ、うどん

例 ハム、ツナ、ゆで卵、納豆、豆腐

例 ミニトマト、しいたけ、乾燥わかめ



☆下ごしらえや調理が不要なものを☆

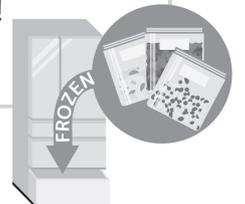
冷凍うどん、カット野菜、冷凍フルーツ、
インスタント・フリーズドライの食品など…

朝はとにかく手軽さ重視!



☆前日の夜ご飯を多めに作る☆

“作り置き”と聞くとちょっと面倒。
前日に多く作って朝は温めるだけ!
冷凍保存できるものも大活躍。



忙しい朝でも簡単! とろとろ生姜スープ～2人前

【材料】

きのこ (しいたけ等) … 75g
 生姜 (チューブも可) … 5g (お好みで調整)
 油揚げ … 30g
 サラダ油 … 適量
 片栗粉 … 小さじ1
 水 (片栗粉用) … 小さじ1

A

白だし … 大さじ1
 みりん … 大さじ1 / 2
 しょうゆ … 小さじ1
 水 … 250ml

【作り方】

- ① きのこと油揚げを食べやすい大きさに切り、生姜をすりおろす
- ② 鍋にサラダ油をしき、きのこに火が通るまで中火で炒める
- ③ 油揚げと A を入れて中火で煮立たせる
- ④ 片栗粉を水小さじ1に溶かして鍋に加え、2分中火で煮込んだら生姜をのせる



すぐ火が通るから朝でも楽ちん!!

油揚げは豆腐に置き換えても○ 冬が旬の大根やごぼうなども代用できます!

