

若葉の風薫る5月。仕事にも少しずつ慣れて、毎日頑張っている皆さん。充実した日々をおくるために、「栄養・運動・休養」が心と身体の健康の3つの要素となっています。疲れを感じたら、ストレッチしたり、リラックスタイムをとりましょう。楽しい食事でもストレス解消になりますね。

あなたの素敵で、スマートな人生のために、ヘルシー情報をお届けします。

今月の  
HEALTHY 情報

## すてきランチでスマート life



ランチは午後のエネルギー不足を防ぐために大切な食事です。  
朝食で補給した脳のエネルギーもお昼まで。  
ランチを上手にとったら、午後も快調、仕事の効率UP間違いなしです。

### あなたはお店派？ お弁当派？

#### ★お店派の方

ちょっとした運動を兼ねてランチ店まで出かけると、気分もリフレッシュします。お気に入りのうどんにも、野菜の1品を添えていただくことをお勧めします。三つ星ヘルシーランチ店には美味しく健康に配慮したメニューがありますので、ぜひご利用ください。

#### ★お弁当派の方

手作り弁当でもテイクアウトでも、昼休憩にゆとりができますね。お弁当男子も増加中です。理想のお弁当は主食、主菜、副菜が3:1:2の割合です。例えば、コンビニの鮭弁当に野菜サラダを加えるとグッドバランスになりますよ。



このステッカーが目印

三つ星ヘルシーランチ店はこちらからご覧いただけます。

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/shokuiiku/restaurant/index.html>

### ランチQ&A

Q 昼食時間が不規則なんですけど・・・

A 昼食時間が午前中になるなら、軽めに食べておいて、午後におにぎりやフルーツ、ヨーグルト等を補給（間食）するとよいでしょう。  
昼食時間が午後遅い時間なら、午前中に補給しておくともよいでしょう。  
昼食を抜いて、1日2食になると、つい食べ過ぎて太りやすい体質になりますよ。



Q 昼食はスナック菓子を食べるだけで、簡単にすませているのですが・・・

A スナック菓子は、脂肪と糖質が多く、ビタミンやミネラルが不足します。軽い感じでも高カロリーなので、エネルギーの摂りすぎになる心配があります。バランスよく食事する習慣をつけましょう。



## 今月のトピックス

### 5月31日は世界禁煙デー & 禁煙週間(5/31~6/6)

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるようにという世界保健機関(WHO)の決議により、昭和63年に始まり、平成元年から「5月31日」に決まりました。

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病などの予防可能な最大の危険因子で、吸わない人も受動喫煙で虚血性心疾患、肺がんなど様々な疾病のリスクを高めるとされています。

未成年期からの喫煙は健康への影響が大きく、また、妊娠中の女性の喫煙は、妊娠合併症や低出生体重児の増加等の要因にもなります。

この機会に、たばこの害と禁煙・分煙・防煙について考え、受動喫煙を防いで、健康で快適な環境を心がけてみませんか。

#### 禁煙週間のテーマ

「2020年、スモークフリーの国を目指して  
～東京オリンピック・パラリンピックへ向けて～」

## 香川県 禁煙・分煙施設認定制度 禁煙・分煙施設募集!

わけて快適 やめて健康 たばこの煙



受動喫煙防止のために禁煙または完全分煙を実施している施設を認定し、認定ステッカー(シンボルマーク)を掲示していただくことにも、香川県のホームページで紹介するなど、「きれいな空気が吸える環境づくり」を目指しています。



香川県 香川 21 県民会館

香川県

### 禁煙・分煙施設募集中です!

申請様式は香川県のウェブサイトから  
ダウンロードできます。

◆香川県禁煙・分煙施設認定制度◆  
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/>

## お手軽野菜料理レシピ

### 玉ねぎステーキ風



材 料 2人分

玉ねぎ	中1個
ベーコン	1枚
スライスチーズ	1枚
コショウ	少々
パセリ	少々

- ① 玉ねぎは皮をむいて横4つに切り、はずれないよう楊枝をさしておく。
- ② 耐熱皿に玉ねぎをならべてコショウをふり、電子レンジで2分加熱する。
- ③ 玉ねぎに切り分けたベーコンとチーズをのせて、さらに1分加熱する。
- ④ 皿に盛りつけ、パセリのみじん切りをふりかける。



★コレステロールの高い方やメタボが気になる方は、ベーコンやチーズの代わりに、ぼん酢とかつお節でさっぱり食べてもおいしいです。

★フライパンに少し油をひいて玉ねぎを焼くと、さらにおいしくなります。

★焼き肉のたれやそばろ味噌などアレンジ自由です。