

## 小豆健康情報 メールマガジン

No.2

Theme テーマ

### 禁煙 と 食育

健康、ということ。  
やっぱり、健康は大切。

世界禁煙デーに始まる一週間が「禁煙週間」(5月31日～6月6日)と定められています。

タバコには5000種類を超える化学物質が含まれており、喫煙することにより、全身の様々なところに悪影響を及ぼします。また、副流煙は主流煙より有害で、受動喫煙もガンや呼吸器疾患などのリスクとなります。

加熱式タバコなら大丈夫だと思っていませんか？加熱式タバコの煙にも有害物質は含まれているため、周囲への配慮が必要です。

禁煙中はお菓子で口の寂しさを紛らわせるとよいというイメージがあるかもしれませんが、せっかく禁煙をしているのにお菓子などを食べ過ぎてしまうと別の疾患リスクが高まってしまいます。どうしても我慢できない時は、お菓子ではなくガムや飴(ノンシュガー)を食べましょう。



5月31日は「世界禁煙デー」

## 「禁煙週間」5月31日～6月6日

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識を習得して、その知識を活かして、健全な食生活を実践できるようにすることです。また、食育の対象は子どもだけでなく、働く世代や高齢者も含めた全ての世代が対象になります。

左の表を見ると香川県は全国平均を大きく下回っており、野菜不足ということがわかります。

野菜が不足すると、体の調子が悪くなることがあります。1日あたり350g以上の摂取を目指して、蒸し野菜や炒め野菜にするなどの工夫や野菜を使った小鉢をいつもの食事に1つ増やす意識を持つなど野菜を食べる量を増やしましょう。

#### \*野菜摂取量と350g以上摂取している人の割合

	摂取量(g)	男性(%)	女性(%)
全国※1	280.5	30.1	26.5
香川県※2	244.5	20.0	15.7

※1 引用: 令和元年「国民健康・栄養調査」/厚生労働省

※2 引用: 令和4年県民健康・栄養調査報告書/香川県

毎月19日は「かがわ食育の日」

## 6月は食育月間

