

# おきたまごちゃん の おいしく・楽ちん食べ方通信

発行:置賜保健所 編集担当:南陽市すこやか子育て課

食事は食べ過ぎることなく、栄養素が不足しないようしっかりと適量を摂取することが大切です。たんぱく質の摂取が足りない状態が続くと免疫機能への影響も心配されます。さまざまな感染症に負けない身体づくりを目指し、バランスの取れた食生活を送るように心がけましょう。

「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」では、

- 身近な食材で手軽に、包丁を使わず安全に調理ができます。
- おきたまごちゃん  1コでたんぱく質5gをあらわしています。

低栄養予防として、たんぱく質は**毎食20gを下回らないこと**が目標です。

今年度は9回シリーズでレシピ集の掲載内容と元気に楽しく過ごせる情報をお届けします!!

## 7 納豆のチーズ和え

●調理時間の目安

●主な調理器具

5分  
程度



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



今回のとって  
おきレシピ♥



### 材料(1人分)

|          |      |
|----------|------|
| 納豆 (たれ付) | 1パック |
| スライスチーズ  | 1枚   |

### 作り方

- ①チーズをちぎる。
- ②パックの納豆にチーズとたれを和える。



### ワンポイント

- ・チーズの種類はお好みで。
- ・刻み野菜や魚肉ソーセージなどで具沢山にもできます。
- ・たれの代わりにのり佃煮や刻んだ漬物等を加えれば味の変化も楽しめます。

1食あたり目安: エネルギー157kcal たんぱく質11.8g 食塩相当量1.0g

# 望まないたばこの煙を吸わないで済む社会を

## 受動喫煙による健康への影響

※受動喫煙・・・自分以外の人なたばこの煙にさらされること

受動喫煙は、さまざまな形で健康に影響を及ぼします。受動喫煙が健康に及ぼす影響を知って、あなたや周りの人たちの健康を守りましょう。

### 受動喫煙の健康への影響



#### 出産・乳幼児

早産、低出生体重児の出産、乳幼児突然死症候群

### たばこの煙について



たばこの煙には有害物質がたくさん含まれています

5300種類以上の化学物質

#### たばこの煙

うち約200種類以上が**人体に有害**  
うち約70種類以上に**発がん性**

たばこの先から出る煙(副流煙)には有害物質が多く含まれています!



※受動喫煙では副流煙を多く吸うこととなります

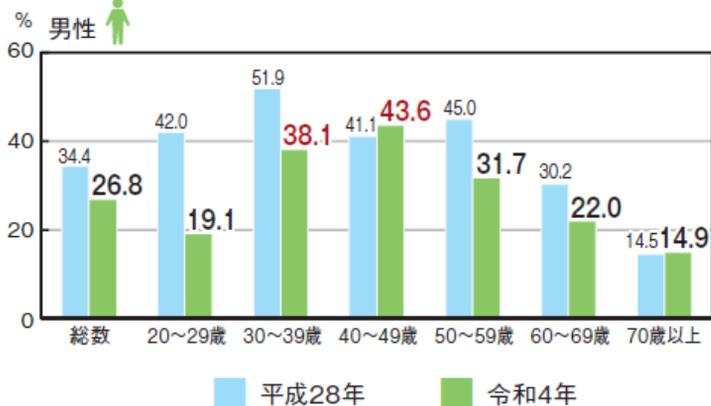
山形県では平成30年12月に東北初の「やまがた受動喫煙防止条例」を制定して受動喫煙防止対策に取り組んでいます

## 山形県民全体の喫煙率は17.2%です!

20歳以上の喫煙率の目標は12%

(令和4年県民健康・栄養調査の結果より)

### 現在習慣的に喫煙している人の割合 (20歳以上、男性・年齢階級別)



### 喫煙による病気の発症リスク

| 胃がん  | 大腸がん | 肺がん       | 乳がん    | 死亡リスク     |
|------|------|-----------|--------|-----------|
| 上昇傾向 | 上昇傾向 | 2.74倍 UP! | データ不十分 | 1.87倍 UP! |

(山形大学医学部「コホート研究」より)

問.タバコによって失われる栄養素は?

答.ビタミンC ビタミンE βカロテン



今回のレシピの他にも  
置賜保健所のホームページに掲載されています。  
次号もお楽しみに!

