

【食育】を考える ～食べ物を選ぶ力を育もう～

食育とは…生きる力を育むこと

市では、豊岡市健康行動計画「とよおか健康がらん21」で朝ごはんの大切さを挙げ、「家族そろって朝ごはんを食べるようにしよう」を目標の1つとしています。

そのため、市内の4・5歳児と保護者を対象に、家族(子どもと保護者)で一緒に作る「かんたん朝ごはんレシピ」を募集し、コンテストを開催しました。

コンテストの優秀作品と食育コラムを6回シリーズでお伝えします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



朝ごはんレシピコンテスト優秀作品



朝ごはんメニュー(1食分)

- ◎カニ風味かまぼこの卵とし
- にこにごおにぎり
- 大根と油あげの味噌汁 ●果物



朝ごはん作りのポイント

受賞者(京田美夏さん・
玲香ちゃん親子)の声

忙しくても幼いころから一緒に食べています。おばあちゃんから教わった“朝の果物は金”という言い伝えを信じ、毎日果物を付けています。

排便が“スムーズ”になる食材を使おうと心掛けています。

カニ風味かまぼこの卵とし

材料(4人分)

- ・カニ風味かまぼこ 1パック
 - ・卵 2個
 - ・刻みネギ 少々
 - ・油 大さじ1
- A {
- ・牛乳 小さじ1
 - ・しょうゆ 少々
 - ・マヨネーズ 少々

作り方

- ① ボールに卵をとき、ほぐしたカニ風味かまぼこ、刻みネギ、Aを加える。
 - ② 油を敷いたフライパンを熱し、①を流し入れて大きくかき混ぜたらでき上がり。
- マヨネーズを加えることでふんわり仕上がります。

食育コラム バランスの良い食事で風邪予防

まずは、食や食材に関心を持って選んで食べる力を身に付けましょう。
食事がしっかり食べられるように間食は控えましょう。

◎風邪に負けない元気なからだづくりを!

《良質のたんぱく質》をきちんと食べて基本的な体力をつける。

《ビタミンA》のどや鼻の粘膜を強化する。

(レバー、うなぎ、卵黄、ホウレン草、小松菜、ブロッコリーなど)

《ビタミンC》にはリラックス効果。

(キウイ、ミカン、ブロッコリーなど)

《血行促進》にはショウガ・ネギなど。

《旬のもの》には栄養が豊富!

鍋物や蒸し料理にするとかさも減り、たっぷり食べられます。

◎バランスのよい食事とは?

☆1食に主食、主菜、副菜をそろえましょう

主食	糖質 エネルギーのもとになる 【ごはん・パン・めん類】
主菜	たんぱく質 からだをつくるもとになる 【魚・肉・卵・大豆・大豆製品】
副菜	ビタミン・ミネラル からだの調子を整える 【野菜・キノコ・海藻】

毎週火曜日は
歩キングデー

豊岡市マスコット コーちゃん 豊岡市マスコット オーちゃん

健康川柳

青空と 歩けば 脳が 若返る

朱子

※2010とよおか健康川柳応募作品から

たばこが値上げされたこの機会に 禁煙しませんか

10月1日から、たばこ税の増税に伴い、たばこの値段も大幅に値上げされました。値上げを機に禁煙に踏み切った方もおられると思いますが、まだの方もこれを機会に禁煙してみませんか。

副流煙は主流煙よりも有害

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、点火部から立ち上る「副流煙」があります。副流煙は主流煙よりも多量の有害物質を含んでおり、無風状態でも14メートル先まで到達するため、大切な家族や周囲のさまざまな人の健康を脅かします。受動喫煙

受動喫煙=副流煙+呼出煙(環境タバコ煙)



主流煙と比べた副流煙中の有害物質	
ニコチン	2.9倍
タール	3.4倍
一酸化炭素(CO)	4.7倍
ベンゾピレン	3.4倍
アンモニア	46.3倍

医療従事者のための禁煙外来-禁煙教育サポートブック (メディカ出版)P8, 13

は、自分の意思とは無関係に吸った人への被害も大きいという問題となっています。

受動喫煙の死者 年間6、800人

厚生労働省の調査では、喫煙による死者は年間約13万人と推計されていますが、受動喫煙が原因の肺がんや心筋梗塞で死亡した人は、年間6、800人いるとの推計値を発表しました。うち、職場での受動喫煙が原因とみられるのは約3、600人で、長時間拘束される職場での禁煙を進めることで、これだけの人を救える可能性があることと示されています。

禁煙のメリット

- ・禁煙は経済的です(1日1箱400円の場合、年間で約29万円の消費で、10年間では290万円となり、マイカーが購入できる金額になります)。
- ・喫煙による息苦しさや、疲れやすさが改善され、体力

が向上します。
・食事がおいしくなります。
・肌のツヤや透明感が増し、顔色が良くなります。
・たばこ臭さがなくなり、不始末による火事の心配がなくなります。

禁煙するには

禁煙したくてもできない、その理由はどこにあるのでしょうか。それは、喫煙者が「ニコチン依存症」という病気にかかっているからです。喫煙は今や「嗜好」ではなく「病気」として認められ、病院で治療(対象は、1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が200以上など、基準以上の喫煙歴がある方)が受けられます。

また、最近では禁煙治療に内服薬が加わり、より禁煙しやすい環境が整っています。自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来を利用するのも1つの方法です。あなたの禁煙は、たくさんの人の健康や命を救います。

ぜひ、この機会に禁煙にチャレンジしましょう。

《問合せ》健康増進課

☎ 24-11127

国民年金からの お知らせ

日本年金機構では、国民年金保険料を納め忘れの方に対する、電話や文書、戸別訪問による納付・免除などの申請手続きや保険料の案内を、民間委託事業者「㈱アイヴィジツト」へ委託しています。

振り込み詐欺などに注意!!

委託事業者が電話で納付の案内を行う場合は、皆さんの納付状況を確認しながら、厚生労働省(日本年金機構)が発行する納付書により、最寄りの金融機関やコンビニエンスストアなどで保険料を納めていただくよう依頼します。

このため、**銀行の口座番号を指定し、ATM(現金自動預払機)の操作による保険料の振り込みをお願いすることはありません。**

委託事業者の「納付督促委員」が訪問して保険料を徴収する場合は、身分証「納付督促員証明証」を提示し、日本年金機構が発行する納付書がある方に限り、保険料の徴収が可能となっています。

豊岡年金事務所 からのお知らせ

※納付書を持っていない方から、保険料を預かることはありません。

年金相談窓口を時間延長

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。

お越しの際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものを持参ください。

なお、代理者のときは、委任状と代理者の身分証明書を準備ください。

●12月11日(土)

午前9時30分～午後4時

●12月6日・13日・20日・27日(月)

午前8時30分～午後7時

●電話での問合せ

・ねんきんダイヤル

☎ 0570-0511165

・IP電話・PHS

☎ 03-6700-1165

●年金個人情報サービス

日本年金機構

ホームページアドレス

<http://www.nenkin.go.jp/>

《問合せ》

▽豊岡年金事務所

☎ 22-0948

▽市民課市民係

☎ 21-9015または各総合支所市民福祉課