



保健だより

2013春号

春は心機一転、新しいことを始めるチャンスです。例えば料理、スポーツ、ダイエットや貯金、資格習得、イメチェンなど。禁煙に取り組むのも良いですね。あなたはこの春、何を始めますか？今回は健康面に着目し、お弁当とお茶、禁煙についてとりあげてみました。

始めよう！お弁当でバランスの良い食事

お弁当はエネルギーやバランスを調整しやすく、ダイエット効果も期待できます。さらに、おこづかいが貯まり、昼休みにもゆとりができます。そのうえ、料理の腕も磨けます。バランスの良いお弁当にするポイントは、主食(ご飯)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海藻・きのこ)をそろえることです。ご飯は多くなり過ぎないように、小さめの容器を選ぶか、一度ご飯茶碗によそってから容器に入れると量を把握しやすいですね。忙しい時は、冷凍野菜や缶詰、ドライパックなどを利用すると便利です。また、彩りが豊かになるように意識して入れると、自然とバランスも整いやすくなり、見た目でも楽しめますね。まずは基本の5色を取り入れてみましょう。

- 赤 ⇒ 肉・赤身魚・カニかまぼこ・プチトマト・梅干・桜海老・いちご
- 黄 ⇒ 卵・チーズ・コーン・さつまいも・かぼちゃ・たくあん
- 緑 ⇒ ブロッコリー・レタス・アスパラ・きゅうり・枝豆などの野菜類
- 黒(茶) ⇒ のり・ひじき・きのこ類
- 白 ⇒ ごはん・パン・麺・白身魚・じゃがいも



爽やかな香りと甘みが特徴の新茶

「夏も近づく八十八夜〜♪」というフレーズがありますが、八十八夜は立春から数えて88日目(5月2日頃)をいい、この日に摘みとられたお茶を飲むと、1年間元気に過ごせるという言い伝えがあります。この時期には茶摘が盛んになり、毎年4月中旬〜5月中旬頃に摘みとられる一番茶を、その年の一番最初に摘みとるので『新茶』と呼ぶようになりました。新茶は、苦味成分であるカテキンやカフェインが少なく、逆に旨み成分であるテアニンを多く含むため、旨みや甘みを感じられ、この時期特有の爽やかな香りや味が楽しめます。また、お茶に含まれる成分には様々な健康効果があることは有名ですね。お茶はノンカロリーなので、お弁当と一緒にどうぞ☆食後に気分転換をかねてウォーキングができればさらに健康的ですね。



家族のためにも禁煙を！

喫煙者が吸い込む『主流煙』に対して、火のついた部分から立ち上がる煙を『副流煙』と呼びます。煙に含まれる200種類以上の有害物質(ニコチン、タール、一酸化炭素など)の含有量は、主流煙より副流煙のほうが多いことがわかっています。ご自分の健康管理のためだけでなく、周りで煙を吸い込んでしまうご家族や友人、同僚のためにも禁煙にチャレンジしたいですね。また、火災の原因のトップ3にたばこが入っています。たばこの火は小さいように見えて、寝具やカーテン・衣類などを燃やすのに十分な強さをもっているのです。また、たばこの誤飲は生後5〜6ヶ月の乳児期よりみられはじめ、8ヶ月児に最も多くみられます。たばこの誤飲防止の一番良い方法は、乳幼児がいる環境からたばこを一切なくすことです。このように、禁煙することで、自分や周囲の健康管理はもちろん、火災や子供の事故・ケガなどの様々なリスクを避けられるメリットがあります。さらに『吸ったつもり貯金』もできますね。これまで何度も禁煙に失敗してきた方、一人でやめることが困難な方は、まずお近くの禁煙外来に相談してみてもいいかもしれません。



※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。

【問い合わせ】(公財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課 渡辺 安齋)

〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188

H25.5