

# ぐんま元気(GENKI)の5か条

## ～第4条「きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に～」

健康で生き生きとした生活を送ることができる「健康寿命」は生活習慣で変わります。今回は、喫煙(たばこ)と飲酒(アルコール)について、見直してみましょう。

### ……生活習慣で変わる健康寿命……

生活習慣の乱れ

生活習慣病の発症・重症化

栄養・食生活  
身体活動  
喫煙(タバコ)  
飲酒(アルコール)

肥満

高血圧  
脂質異常  
糖尿病

脳血管疾患  
虚血性心疾患

がん

### ◆大切な未来のために「たばこの煙をゼロ！」

たばこの害と健康について考えてみましょう。

#### ●たばこ〇×クイズをやってみよう！

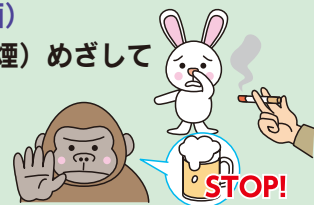
回答

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| ①たばこを吸うと脳の働きが悪くなったり、シミやシワがでやすくなる   |  |
| ②たばこを吸うと肺の機能が悪くなる                  |  |
| ③たばこを吸うと歯周病になりやすくなる                |  |
| ④換気扇のそばでたばこを吸っても、家にいる人に害がある        |  |
| ⑤妊婦や妊婦の周りにいる人がたばこを吸うと、お腹の赤ちゃんに害がある |  |

### 第4条(喫煙・飲酒)

**K** きんえん(禁煙)めざして  
お酒は適度に

- 禁煙にチャレンジする！
- 受動喫煙をさせない！
- お酒は節度を守る！
- 未成年者、妊娠・授乳中の方は  
タバコを吸わない！お酒は飲まない！



うさぎもゴリラも  
長生きしたい

#### ●たばこによる健康への影響

たばこの煙は全身にじわじわと作用し、がんや心臓病などの様々な病気を起こす原因となります。また、一酸化炭素により脳が酸素不足になり、集中力や考える力が低下します。さらに、たばこは美容の敵ともいわれ、肌にはシミやシワがでやすくなり、歯の黒ずみ、口臭、歯周病の原因となります。

#### ●受動喫煙の防止

自分でたばこを吸わなくても、吸う人の煙を吸わされてしまう「受動喫煙」の煙にも害があります。受動喫煙を防止することが重要です。

※クイズの答えは、①から⑤まですべて〇です。

ふくさい副菜

## 野菜は毎日350g以上 ～一皿プラスで目標クリア～

毎日野菜を  
+1  
プラス1皿

群馬県民の野菜摂取量の平均は、約275g。目標としている350g以上には、あと一皿が必要です。

## ほうれん草としらたきのピーナツ和え

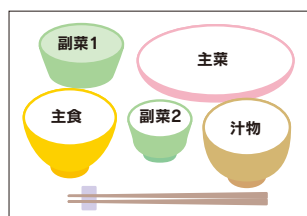
材料(4人分)

- ほうれん草……………300g  
しらたき……………60g  
人参……………60g  
A ピーナツ粉……………20g  
砂糖……………大さじ2  
醤油……………大さじ1.5

(1人分) エネルギー 73kcal  
食塩相当量 0.9g

### 作り方

- ①ほうれん草は塩をひとつまみ入れた湯で茹であげ、2cmに切る。
- ②人参は2cm長さの千切りにして茹でる。
- ③しらたきも同様の長さに切り湯通しておく。
- ④Aを合わせて、①～③の水気をよく切り和える。



※ピーナツ粉が手に入らない場合は、ピーナツをすりつぶして使用してもよい。ごまとは違った風味が味わえます。

出典：地域の特産品利用料理集(群馬県食生活改善推進員連絡協議会発行)より

### 食材メモ ～ほうれん草～



カロテンを豊富に含む緑黄色野菜の代表格です。

群馬では、平坦地から中山間地まで、標高差やビニルハウスを利用して、1年を通じて品質の高いほうれん草を生産しています。夏どりほうれん草は、みずみずしくまろやかな風味が特長で、冬どりほうれん草は、群馬特有の「空っ風」を受け、肉厚で甘みが強いのが特長です。

## ◆大切な未来のために「お酒は適度に！」

お酒（アルコール）は、私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものである一方で、不適切な飲酒は健康に影響を及ぼします。お酒（アルコール）と健康について考えてみましょう。

### ●お酒の飲み過ぎによる健康への影響

お酒の飲み過ぎは、がんや高血圧、脳出血といった生活習慣病のリスクを高めるほか、アルコール性肝疾患やアルコール依存症といった心身の健康障害の原因にもなります。

### ●節度ある飲酒が大切

国のガイドラインでは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を次のとおりとしています。

しかし、アルコール代謝能（※）には個人差があるので、節度ある飲酒を心がけましょう。

#### 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

**=1日当たり平均純アルコールで男性40g以上、女性20g以上**

### アルコール20gの目安量



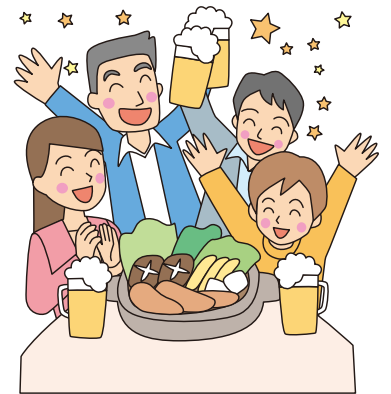
お酒の種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中びん (500ml)	1合弱 (160ml)	グラス2杯 (200ml)	半合弱 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
エネルギー	200kcl	172kcl	146kcl	146kcl	142kcl

#### ※アルコール代謝能

体内に入ったアルコールは肝臓でアルコール脱水素酵素とアセトアルデヒド脱水素酵素という2つの酵素によって分解され、最終的に水と二酸化炭素になって体の外に排出するための能力

### ●ここからだによいよお酒の飲み方をチェックしてみよう！

- ①仲間と会話などをしながら、楽しく、ゆっくりと飲む
- ②アルコール代謝能（分解速度）は個人差がありますので、マイペースで飲む  
また、人には無理にすすめない
- ③食事やおつまみを食べながら飲むことを、胃壁の保護からも、栄養バランスの点からも大切にしよう
- ④自分の適量を知って、節度ある適度な飲酒にとどめよう
- ⑤週に1～2回は、お酒（アルコール）を飲まない日「休肝日」で、肝臓を休めよう  
また、定期健診を受けよう



## おやつ 牛乳・乳製品で健康生活

～毎日のくらしに withミルク～



### かぼちゃのヨーグルトゼリー



(1人分) エネルギー 95kcal 食塩相当量 0.1g

※かぼちゃの皮を柔らかくゆで、飾りにしてもよい。

#### ☆お手伝いポイント（中級編）☆

ヨーグルトを混ぜて、器に入れる



#### 材料（4人分）

粉ゼラチン……………6g  
水……………大さじ3  
かぼちゃ……………80g  
牛乳……………120ml  
砂糖……………30g  
プレーンヨーグルト……180g

#### 作り方

- ①ゼラチンは分量の水にしとらせ、かぼちゃは薄切りにして柔らかく蒸す。
- ②牛乳を温めて砂糖を溶かし①のゼラチンも加える。
- ③ミキサーにかぼちゃと②の牛乳を入れてなめらかにし、ヨーグルトを混ぜ合わせて型に流し冷やし固める。

出典：子ども達に伝えたい料理集（群馬県食生活改善推進員連絡協議会発行）より

### ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんぎ(元気)に動いて <っすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんがん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** ながま(仲間)をつくって 健康づくり (社会参加・健(康)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔 (歯と口・こころの健康)