

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立て下さい。

Theme of this month

たばこのない五輪へ! ~受動喫煙防止対策強化~

健康増進法の改正により受動喫煙防止対策が強化され、東京オリンピック・パラリンピック開催前の2020年4月にいよいよ全面施行されます。これを機に禁煙に取り組んでみませんか。



01 法改正のポイント

以下に違反した場合、喫煙者には最大30万円の罰金が科せられます。

- ①2019年7月より学校、病院、児童福祉施設等の施設は屋内完全禁煙
屋内は完全禁煙となり、喫煙室等の設備を設けることもできません。ただし、施設の屋外には、必要な措置が取られた場所に限り喫煙場所の設置ができます。
- ②2020年4月より多数の利用者がいる施設、会社、ホテル、飲食店等の施設は原則屋内禁煙
屋内では原則禁煙となります。ただし、所定の要件に適合すれば、各種喫煙室(専用室、可能室、加熱式たばこ専用室等)の設置ができます。

禁煙は所属する健康保険組合や企業等の補助で治療が受けられる場合があります。望まない受動喫煙をなくすためにも、世界から注目を集めるイベントをきっかけに禁煙にチャレンジし、たばこのないオリンピックを目指しましょう。

(保健師：金原)

※関連サイト 厚生労働省 **なくそう! 望まない受動喫煙。** <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>
全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



管理栄養士の 思いやりレシピ

春の幸、菜の花を加えて彩り豊かに! 春のちらし寿司



1人分: エネルギー 390kcal

たんぱく質...18.6g 炭水化物...64.2g
脂質...21.2g 塩分...3.3g

副菜

ももの節句にちらし寿司を食べる由来は諸説ありますが、山の幸、海の幸といった自然の恵みに感謝して食べることで、自然の力を体に宿すと考えられていたと言われています。春の幸、菜の花を加えて彩り豊かなちらし寿司に仕上げました。

主食

主菜

材料(4人分)

- 米.....1.5合
- 合わせ酢...酢:大さじ1と1/2 砂糖:大さじ2 塩:小さじ1
- にんじん.....1/4本
- れんこん.....1/5節
- 干しいたけ.....5枚
- 調味料A...干しいたけの戻し汁と水:200ml 砂糖:大さじ2 酒:大さじ1と1/2 醤油:大さじ1と1/2
- 蒸しエビ.....6尾
- いくら.....適量
- 絹さや.....6本程度
- 菜の花.....8本程度
- 卵.....2個
- 調味料B.....酒:小さじ1 砂糖:少々 塩:少々

作り方

- 【事前準備】● ご飯を炊く(炊飯器のすしのメモリで水を調整する)。
● 干しいたけを水で戻しておく。
- ① 炊きたてのご飯に合わせ酢を加えて酢飯を作る。
 - ② にんじんは細切り、れんこんは薄いちよう切り、水で戻した干しいたけは薄切りにする。鍋に調味料Aを入れて火にかけ、煮立ったら上記の具を加えて炒め煮にする。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
 - ③ 蒸しエビは殻をむき、たて半分に切る。絹さやの筋を取り、茹でて細切りにする。菜の花は塩茹でて水にざらし、水気を切る。卵に調味料Bを加えて卵液を作り、2枚の薄焼き卵を作って細切りにする(錦糸卵)。
 - ④ ①の酢飯に②の具を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。錦糸卵を全体にのせ、エビ、絹さや、菜の花、いくらをバランスよくのせる。