



# 栄養にゅ〜す

第61号



担当管理栄養士 田中友梨



## 5月31日は世界禁煙デーです！！



WHO（世界保健機関）によると、タバコの煙害で死亡する人は世界中で毎年600万人近くおり、そのうち60万人は非喫煙者です。この60万人は受動喫煙により死亡しています。

北海道の喫煙率は、健康意識の高まりや公共施設・交通機関の禁煙化の広がりとともに低下傾向ですが、厚生労働省が行った国民生活基礎調査によると、依然として全国平均より高い現状です（全国男性31.1%、全道男性34.6%、全国女性9.5%、全道女性16.1%）。



禁煙週間テーマ

2020年

受動喫煙のない社会を目指して

～タバコの煙から子ども達をまもろう～



喫煙は、血管を収縮させ血流を悪くすることから、動脈硬化を促進させるといわれています。タバコとの因果関係が確実とされている病気は、主なもので脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、高血圧、呼吸器疾患、歯周病、さまざまな部位の**がん**などがあります。また、妊婦の喫煙と乳幼児突然死との関連も深いといわれています。

禁煙に加え、食習慣と運動習慣を見直し、健康寿命を延ばしましょう！！

1. 禁煙でタバコの煙を **マイナス**
2. 1日あと70gの野菜を **プラス**
3. 毎日10分の運動を **プラス**



### 「たまねぎ」の栄養と豆知識



#### ★たまねぎの栄養

たまねぎには、血液をサラサラにする効果のある「硫化アリル」と、ポリフェノールの一種で抗酸化作用のある「ケルセチン」が豊富に含まれています。これらの成分を摂ることで、生活習慣病の予防につながるといわれています。

#### ★おいしいたまねぎの選び方

- ①首と根の部分が小さくぎゅっとしまっている
- ②皮が乾燥していて艶があり、傷がついていない
- ③ずっしりと重みがある

この3点がおいしいたまねぎの特徴です！

常温でも風通しの良い冷暗所に、カゴやネットに入れてつるしておけば3~4カ月ほど持ちます。夏場は痛みやすいので新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう！

### 「たまねぎ」を使ったおすすめレシピ

#### 「たまねぎとトマトのゴマ酢和え」



##### 【材料】(2人分)

- ・たまねぎ 1/4個
- ・トマト 1個
- ・すりごま 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・みりん 小さじ1

1人分  
約100gの  
野菜が摂れます！！

A



##### 【作り方】

- 1) Aを合わせておく。
- 2) たまねぎは薄切りにし、水にさらし、水気を切る。
- 3) トマトはくし型に切る。
- 4) たまねぎとトマトを盛り合わせ、1) をかけたら完成！！

～栄養量(1人前)～

エネルギー46kcal たんぱく質1.6g 脂質0.9g  
塩分0.9g 食物繊維1.3g

