

# 禁煙して自分も家族も健康を目指そう！

～すすめよう！健幸こばやし21（第三次）喫煙編～

## 禁煙で防ぐ健康リスク

小林市で喫煙している人の割合は、男性が21・4%、女性が6・8%です。女性の喫煙率は、県と比べ高い状況にあります。喫煙は、がんや循環器疾患（脳卒中や虚血系心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等のリスク要因になります。

妊婦の場合、喫煙しなくても、周りの人の喫煙によって煙を吸わされてしまう受動喫煙で、妊婦本人だけでなく胎児の発育に悪影響を及ぼします。また、5歳以下の子ども

## 禁煙による経済面のメリット

禁煙することは、健康面だけではなく経済面でも大きなプラスになります。たばこを吸うのに、どのくらいのお金をかけているか確認してみましょう。

※1日に1箱（600円）吸う場合

1年	600円×365日×1＝	219,000円
10年	600円×365日×10＝	2,190,000円
20年	600円×365日×20＝	4,380,000円

## 宮崎県禁煙サポートサイト

県が運営する禁煙支援のための情報ポータルサイトです。県内の禁煙外来の検索やたばこ依存のセルフチェックなどを掲載しています。右の二次元コードから確認ください。



の誤飲や誤食事故の相談は、たばこによるケースが多く、近年は加熱式たばこの誤飲事故が多くなっています。そのため「たばこや吸殻、灰皿を子どもの手が届く場所へ絶対に置かない」「飲み残しの入ったペットボトルなどを灰皿の代わりに使わない」といった対策も大切です。喫煙者の中には、たばこをやめたいと思っている人もいます。要件を満たせば、禁煙治療は保険診療で受けられることができます。この機会に禁煙について考えてみませんか。

## ベジ活！

# 皆さんに知ってもらいたい野菜を図鑑で紹介！ vol.1

～あなたも野菜に詳しい野菜博士になってみませんか～ 問=健康推進課 TEL 23-0323

## ショウガ（生姜）

1日の目安量：10g<sup>2</sup>（1片）

### 成分と効果

- ▼ジンゲロール（生に多く含まれる）  
血行促進、殺菌作用
- ▼ショウガオール（加熱、乾燥したものに多く含まれる）  
体を芯から温める、抗酸化作用

### おすすめの食べ方

しょうが湯、はちみつ漬け、豚肉のしょうが焼きなど



## ショウガとニンニクで免疫力アップ

冬は体温が低下したり、運動不足で免疫が落ちやすい季節です。そんな時の強い味方がショウガとニンニクです。脇役になりがちな香味野菜ですが、免疫力を上げる効果があります。具体的には、体温を上げる免疫細胞の働きを活性化させるものです。そのため、病気になるまで期待されず、香味野菜を上手に取り入れながら、寒い冬を元気に過ごしましょう。

## ニンニク（大蒜）

1日の目安量：5g<sup>2</sup>（1片）

### 成分と効果

- ▼アリシン（生に多く含まれる）  
殺菌、抗酸化作用
- ▼アホエン（加熱したものに多く含まれる）  
血液サラサラ、抗炎症作用

### おすすめの食べ方

ニンニクのホイル焼き、チャーハン、餃子の具など



## 長持ちする保存方法を紹介

### ショウガの冷蔵保存

洗って水気を拭き取り、濡らした紙で包んで保存袋に入れて保存  
保存期間：約1～2週間

### ショウガの冷凍保存

皮をむきスライスした状態でラップで包み、保存袋に入れて保存  
保存期間：約1～2カ月

### ニンニクの冷蔵保存

外側の皮をむき、薄皮を残した状態で紙に包み、保存袋に入れて保存  
保存期間：約1カ月

### ニンニクの冷凍保存

外側の皮をむき、薄皮を残した状態で保存袋に入れて保存  
保存期間：約1～3カ月