

ぱぱっと  
簡単レシピ

## 夏野菜ラタトゥウ



新鮮な夏野菜をふんだんに使い、冷やして食べるとおいしいです。

### ■材料

トマト……………大3個	なす……………3本
ピーマン……………5個	赤ピーマン……大1個
ズッキーニ……………1本	鶏胸肉……………1枚
スライスにんにく…大1個	オリーブ油…大さじ2
塩こしょう……………適量	コンソメ(粒)…大さじ2
ブラックペッパー(お好みで)……………少々	

### 作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに、鶏胸肉は一口サイズに切ります。
- ②鍋でオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら、切った野菜と鶏胸肉を入れ野菜がしんなりするまで炒めます。
- ③塩こしょう、コンソメ、お好みでブラックペッパーを入れ、煮詰めて完成です。

暑い夏、元氣や涼しさを与えてくれる食材はどんなものがあるでしょうか。



# 山 食育の 県

健康介護課 Tel22-6839

### ①夏ばてに効く食材

豚肉・ウナギは、エネルギー代謝を上げるビタミンB1を豊富に含んでいます。オクラ・山芋にあるネバネバ成分であるムチンが消化器の粘膜を保護し、タンパク質などの栄養素の消化吸収を助けます。レモン・酢など酸味のある食べ物にはクエン酸が多く含まれ、疲労回復の効果もあり、食欲を増進させます。

### ②身体を冷やす食材

なす・トマト・きゅうりなどの夏野菜は、今の時期が栄養価が高く身体を冷やす効果があり、スイカ・オレンジなど果物類は、水分豊富で身体を冷やし清涼感も味わえます。

たばこの  
お話  
第3回

## たばこをやめると こんな良いことが…

「たばこは体に良くない」ということは、誰もが知っていることです。では、たばこをやめるとどんな良いことがあるのでしょうか。改めて考えてみたいと思います。

### 健康面

#### ●48時間後

味覚やきゅう覚が改善します。

#### ●6カ月後

せき・息切れが改善し、風邪をひきにくくなります。

#### ●1年後

狭心症や心筋梗塞こうそくになる危険が2分の1になります。

#### ●15年後

がんや心疾患などの病気にかかる危険性が非喫煙者と同様になります。

### 経済面

410円のたばこを1日1箱吸うと仮定します。1カ月で約1万2千円、1年で約15万円、30年ではなんと450万円を使うこととなります。450万円あった

ら…。考えるだけでわくわくしたり、「そんなに使ってしまうんだ」と思ったりしませんか。

また、健康面・経済面だけでなく、「たばこ臭くなくなった孫が寄ってきてくれるようになった」などのメリットもあります。

このように具体的に考えると、「たばこをやめろ」という決意につながり、禁煙へのきっかけや原動力となります。そして、禁煙成功への強い味方となるでしょう。

皆さんも、禁煙したらどんな良いことがあるか想像してみてください。

皆さんの禁煙体験談を募集中です。お手紙またはEメールでお知らせください。

### ●あて先

〒501-2192

山県市役所健康介護課 禁煙

体験談係

Eメール kenko@city.gifu-

yamagata.lg.jp