



なぜタバコをやめられないのか

タバコを吸うことが習慣になつていく人は、気づかないうちにニコチン依存症になつていきます。このためタバコをやめると「イライラする」、「集中できない」、「手足がしびれる」、「体がだるくなる」など、「ニコチン切れ症状」が現れます。そして、タバコを吸うとこの症状がおさまるため、タバコをやめることができなくなつてしまうのです。

『ニコチン切れ症状』を乗り切る禁煙のコツ

まずは、自分に合った『ニコチン切れ症状』の乗り切り方を見つけて、少しでも吸わない時間を延ばすことから始めましょう。吸いたくなったら1〜3分間だけ吸うのを我慢

保健センター ☎67・1151

禁煙したい人のための上手な禁煙のコツ

慢します。すると、吸いたい気持ちがおさまってきます。これを繰り返せば自然に禁煙ができます。

ニコチン切れ症状を乗り切る方法は、簡単な方法です。次の例を参考に、あなたも禁煙にチャレンジしてみましょう。

- ①タバコから気をそらす
 - ・体操などで体を動かす
 - ・深呼吸する
 - ・タバコやライターを捨てる
 - ・散歩に出かける
- ②口寂しさを紛らわす
 - ・冷たい水や熱いお茶を飲む
 - ・歯を磨く
- ③煙の多い場所を避ける
 - ・禁煙席に座る
 - ・宴会の席では、吸わない人の隣に座る
- ④ニコチンガム、ニコチンパッチなどを利用する
 - 「①〜③の方法でやめられない」という方のための方法です。(ただし、副作用が出ることもありますので、ご使用の際には、主治医や薬局薬剤師などの指導のもとで使うことをお勧めします。)



学校給食おすすめメニュー

昨年度、「野菜を使った家庭の自慢料理」で採用されたメニューです。塩津小学校の児童が応募してくれました。素材の甘みをいかした軟らかなにんじんをたっぷり使つて、ごはんにかけて食べます。冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。

◆材料(4人分)◆

- にんじん(細切り)……………80g
- 鶏もも肉(スライス)……………40g
- 酒……………小さじ1/2杯弱
- こいくちしょうゆ……………小さじ1杯弱
- 干しいたけ(細切り)……………2g
- つきこん(小口切り)……………35g
- 油揚げ(細切り)……………小1/2枚
- ちくわ(縦1/2にして小口切り)……………小1/2本
- 和風だしの素(無添加)……………2g

にんじん飯

問合せ先 学校給食課 ☎66・1800

- 砂糖……………大さじ1杯弱
- こいくちしょうゆ……………大さじ1杯弱
- みりん……………小さじ1杯強
- 水……………少量

◆作り方◆

- ①酒で下味をつけた鶏肉を、大さじ1杯ほどの水を入れて鍋に入れ、あくをとってから下味のしょうゆを入れて煮ます。
- ②干しいたけ、つきこんにゃく、和風だしの素を入れて煮ます。
- ③次に、にんじん、油揚げ、ちくわを入れ、砂糖、しょうゆの順に調味料を入れて、弱火で煮含めます。
- ④最後にみりんを加え、味をみて、できあがりです。



44キロカロリー (1人分)

※つきこんにゃく
こんにゃくが固まる前の糊状のときに、ところでんのように突いて細くしたもの。