

糸こんにゃくのピリ辛炒め

調理時間（目安） 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g



材料（2人分）

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本（30g）
ピーマン…2個（50g）
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A
しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料（2人分）

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個（20g）
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個（80g）
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット（耐熱容器）にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター（1000W）に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきんとりたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくといいですね。

※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコープコロッケ

材料（2人分）

玉ねぎ…50g
ぶなしめじ…50g
かに風味かまぼこ…60g
オリーブオイル…大さじ 1/2
パン粉…8g
バター…8g
おから…80g
牛乳…120ml
コンソメ（顆粒）…小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方で手軽に！

調理時間（目安） 20分

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)
2倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
73人

乳がん
(閉経前)
2.6倍

脳卒中
1.3倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7倍

年間 約15,000人

脳卒中
8,014人

肺がん
2,484人

虚血性心疾患
4,459人

出典：厚生労働省 HP「なくそう！望まない受動喫煙」
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書

2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。

禁煙はじめてみませんか？

禁煙の誤解を解く

禁煙治療はお金がかかる？

健康保険適用で禁煙治療にかかる費用は
13,000円～20,000円程度

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、自己負担3割の場合、約3カ月の治療スケジュールで、13,000円～20,000円程度の費用です。

右表は禁煙補助薬（バレニクリン）のみ処方された場合で、標準的な用法・用量で使用したと仮定した一例です。また、ニコチンパッチを使用した場合は13,000円くらいが目安となります。

ただし、健康保険を使って禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症テストで5点以上」「35歳以上は1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」「前回の治療から1年以上経過していること」などの条件があります。

たばこ代と禁煙治療費を比べてみると

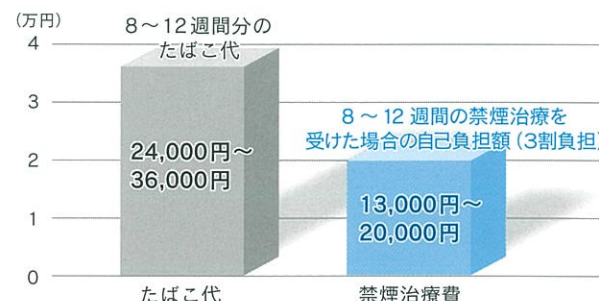
たばこを1日1箱吸う人の8～12週間分のたばこ代と健康保険を使った禁煙治療費を比べてみると、たばこ代よりも禁煙治療費のほうが安くなります。

禁煙治療費は右のようにたばこ代の範囲ですむわけですから、決して高いものとはいえません。しかも医師のサポートを受けながら禁煙が続けられ、その後のたばこ代がかからないので、メリットは大きいといえます。

「病院の禁煙外来治療は費用が高いのでは」と心配していませんか？ 多少治療費がかかりますが、心の底から禁煙したいとお考えの人には、禁煙外来治療をおすすめします。

内 訳		費 用	自己負担額 (3割負担)
診療所	初診料＋再診料	7,780円	6,040円
	ニコチン依存症管理料	9,620円	
	院外処方せん料	2,720円	
保険薬局	調剤料	6,160円	13,620円
	禁煙補助薬	39,230円	
合 計		65,510円	19,660円

「禁煙治療のための標準手順書第6版」より（平成26年4月）
（平成26年度の診療・調剤報酬点数による）



がん検診を受けましょう

バリウムや胃カメラで定期的な検査を



厚生労働省の人口動態統計（平成28年）によると、胃がんの死亡者数は毎年約5万人にのぼり、がんの部位別死亡数で3位、かかった人の数では1位を占めています。診断や治療の進歩により、早期であれば完治する可能性が高くなっています。

しかし、胃がんは初期段階では自覚症状がほとんど現れません。胃がんを早期発見するには、定期的に胃がん検診を受けることが大切です。一次検診としては、低コストで検査できるX線（バリウム）検査と、より詳細な観察・診断が可能な胃内視鏡（胃カメラ）検査の2つがあります。年齢やがんリスクの高低、自己負担額などによって、どちらを受けるか検討しましょう。

死亡者数が最も多い肺がん 毎年の検診が肝心



肺がんは、平成28年のがん部位別死亡者数において、男性では第1位、女性では第2位となっている、死亡者数の多いがんです。肺がんの検査には胸部X線検査、ハイリスクの方には痰に含まれている細胞を検査する喀痰細胞診を併せて行い、病変の有無や場所を調べます。ハイリスクの方とは、原則50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方（過去における喫煙者を含む）です。これらの検査の結果、精密検査の必要があると診断された場合には、CTなども用いた詳しい検査が行われます。

肺がんは早期発見・早期治療で約8割が治るといわれています。喫煙は肺がんとの関連が非常に大きいので、喫煙歴のある方は、せきや痰などの症状がみられない場合でも、とくに注意が必要です。40歳以上の方は、喫煙の有無に関わらず毎年肺がん検診を受けましょう。

若い女性も無関係ではない乳がん・子宮頸がん

日本のがんの患者数をみると、「乳がん」は女性の第1位、「子宮がん」は女性の第5位となっています。がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まるため、若い女性にはあまり関係ないと思われがちですが、とくに子宮頸がんは低年齢化が進み、20歳～40歳代で発症するケースが急増しています。

乳がん検査では年齢や授乳経験の有無によって適切な検査内容が異なるため、触診、超音波検査、マンモグラフィを必要に応じて行います。

子宮頸がん検査には、子宮頸部の粘膜から採取した細胞を顕微鏡などで調べる細胞診などがあります。

乳がんのマンモグラフィと子宮頸がんの細胞診は、科学的に有効であるとして厚生労働省が推奨するがん検診です。早期に発見・治療すればほとんどが治りますので、1年に一度は検診を受けて、早期発見に努めましょう。



フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを撮影して回り、得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m 以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

☐ デジタルカメラ（チームに 1 台） ☐ 携帯電話（緊急連絡用） ☐ 筆記用具

● 任意

☐ コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
☐ （必要に応じて）飲み物・食べ物 ☐ （天候に応じて）防寒着・雨具
☐ （もしものケガなどに備えて）保険証
☐ カメラの予備バッテリー ☐ 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



走っても、
歩いても
OKです。

チェックポイントは
それぞれ異なるポイン
トが設定されてい
ます。すべてを回る
必要はありません。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

制限時間を
過ぎると減点
されます。

5 制限時間内に
フィニッシュ！



6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

7

表彰式



※流れは大会により異なる場合があります。

協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
・詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたいと思ったら、協会 HP を見てみよう！ [フォトロゲ](#) [検索](#)