みんなの保健室

【問い合わせ】保健センター（☎282-2797）







国民の8割以上は非喫煙者

年間15,000人が、受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で死亡せずに済んだと推計。

たばこに関する健康被害

手軽に手に入るたばこで、身近な人の健康を奪ってしまう可能性もあります。自分の健康、周りの人の健康を考えましょう。

「受動喫煙」に気をつけましょう

たばこの煙には、ニコチン、一酸化炭素、発がん性物質など、多くの有害物質が含まれており、健康に悪いということは、多くの人が既に知っていることだと思います。たばこを吸わない方でも、「受動喫煙」によって健康被害を起こすことがあります。受動喫煙とは、自分がたばこを吸わなくても、他人の喫煙によるたばこの煙（副流煙など）を吸い込んでしまうことです。

受動喫煙で、目のかゆみ、鼻づまり、鼻汁、咳、くしゃみといった症状が出る可能性があります。また、一酸化炭素の吸入により頭痛が生じ、ニコチンの影響で血管が収縮、皮膚の温度が低下することもあります。

なくそう！望まない受動喫煙

「加熱式たばこ・電子たばこ」の誤解

近年、高温で加熱した葉たばこの蒸気を吸い込む加熱式たばこや、液体を吸い込む電子たばこが増えてきています。電子たばこは、紙巻たばこのように煙がでないものが多く、匂いが少ないことや、健康への害が少ないことなどを理由に、加熱式たばこや電子たばこに切り替える方もいます。しかし、加熱式たばこにも電子たばこにも多くの有害物質は含まれているので、注意が必要です。

「子ども・妊婦」は特にハイリスク！

たばこの煙に含まれる有害物質は胎児・胎盤の低酸素状態や、胎盤の老化促進・機能低下を起こし、低出生体重児や早産のリスクが高まります。また、子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性についても指摘されています。

他にも乳幼児突然死症候群、喘息の悪化、慢性呼吸器疾患、肺機能成長の抑制、中耳疾患、急性呼吸器疾患の要因にもなると言われています。



心も体も喜ぶ「健幸レシピ」を紹介します



いもマミィの体に優しい健幸レシピ

鶏肉と白菜の豆乳みそ煮



茨城キリスト教大学　生活科学部食物健康科学科　４年生考案レシピ！



【材料と分量（２人分）】

- ○鶏むね肉…80ｇ
- ○白菜…120ｇ
- ○レンコン…80ｇ
- ○ニンジン…40ｇ
- ○タマネギ…40ｇ
- ○シメジ…40ｇ
- ◎水…130ｍｌ
- ◎無調整豆乳…100ｍｌ
- ◎みそ…10ｇ
- ◎和風だし…１．５ｇ

【作り方】

①鶏むね肉は一口大に切る。白菜はざく切り、レンコンは半月切り、ニンジンは薄切り、タマネギはくし形切りにし、シメジは石突きを取り、ほぐす。

②鍋に水、和風だし、鶏むね肉、レンコン、ニンジン、タマネギを入れて、中火で煮る。

③鶏むね肉に火が通り、野菜がやわらかくなったら、白菜とシメジを加えて、白菜がやわらかくなるまで煮る。

④火を弱めて豆乳を加え、沸騰させないように温め、みそを溶き入れる。

⑤全体が温まったら火を止め、器に盛り付けたら出来上がり♪

栄養価（１人分）
エネルギー…127kcal
食塩相当量…１．０ｇ

ポイント♪

＊野菜をたっぷり取ることができ、豆乳とみそのコクで、塩分を控えても満足感のある栄養満点の一品です。
＊一つの鍋で作れるので、手軽に作ることができます。