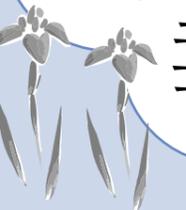


健康情報



関係健康推進課保健予防係

TEL81・0726 FAX81・0703

5月31日は世界禁煙デー
—受動喫煙が及ぼす
赤ちゃんへの影響—

皆さんは、「受動喫煙」という言葉をご存じですか。

受動喫煙は、自分の意思とは関係なく周囲のたばこの煙を吸い込むことをいい、たばこを吸わない人の健康にも影響をします。

たばこの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」、火がついているたばこの先から立ちのぼる「副流煙」、喫煙者の口から吐き出される「呼出煙」の3種類があります。



主流煙よりも副流煙に含まれる多くの有害物質

主流煙は、たばこの先端を酸素が通るため温度は約900度に上昇します。しかし、副流煙は600度前後の低い温度のまま排出されます。このため、たばこから出る有害物質が熱で分解されず、単位重量当たりにも含まれる有害物質の量は主流煙よりも副流煙の方が数倍から数十倍高いことが分かっています。

受動喫煙が与える

妊婦や赤ちゃんへの影響

たばこから出る有害物質は、流産や早産、赤ちゃんの低体重化の原因のほかに、乳幼児突然死症候群にも関係があるといわれています。

また、発達途中の子どもたちは大人より深刻な影響を受ける可能性があります。

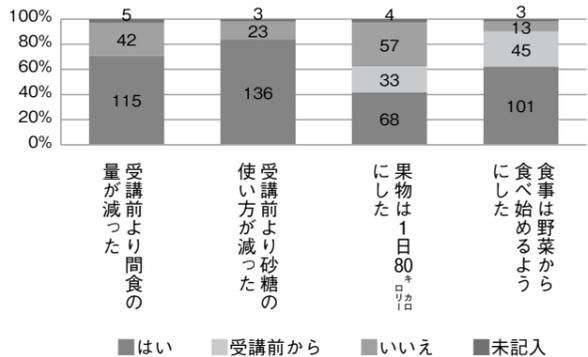
食生活改善推進員の活動紹介

—私たちの健康は私たちの手で—

市食育推進計画(第2次)では、市民一人ひとりが「食」に関する正しい知識を持ち、「何を」「どう食べるのか」といった健全な食のあり方を学び、実践していくことが求められています。

私たち、市食生活改善推進協議会では、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域に密着した活動でより多くの人が健全な食生活を実践できるように、健康増進に向けた料理、食の知識をお伝えしています。

糖尿病予防の食事 受講後のアンケート (グラフ1)



市食生活改善推進協議会
会長 帯刀睦民さん (穂高)

今回は、市からの委託事業である「糖尿病予防の食事」の講習会についてご紹介いたします。

安曇野市は、血糖値の指標となるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値で正常高値から糖尿病予備群と判定される人が他市町村に比べて多い状況です。そこで、野菜が多く取れ、自然の味を生かして甘味を控える料理や、1日の果物の適量などを講習しました。

受講1カ月後にアンケートを取ったところ、多くの人が受講前より健全な食生活を実践できていることが分かりました(グラフ1)。

食生活改善推進員の活動とレシピは、市ホームページから閲覧できますので、ご覧ください。

また、随時会員を募集しています。健康推進課にお問い合わせください。

今月のレシピ



グリーンアスパラガスのサラダ

材料 (4人分)

- グリーンアスパラガス 2束
- a { マヨネーズ 大さじ3、ケチャップ 大さじ1
- レモン汁 小さじ1/2、牛乳 小さじ2

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩少々を加えて、アスパラガスを色よく茹でる。
- ②aを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③①に②をつけて、お召し上がりください。

アスパラガスは、茎が太くてつやがあり、穂がしまっているものが新鮮です。新鮮なアスパラガスは甘味があって、栄養的にはビタミンが豊富で美容に良いといわれています。直売所では、新鮮なアスパラガスを購入できます。茹でてゴマみそ和えや肉巻き、フライなど、いろいろな料理に使えます。

ハウス栽培のレタスもおいしい時期です。レタスはサラダにしたり、煮たりしてもシャキシャキとした歯触りが残っておいしいですよ。

紹介者
農村生活マイスター
浅川 みち子さん
(堀金烏川)



お母さんは、胎盤を通して赤ちゃんに酸素や栄養を送ります。胎盤にはフィルターがあり、有害なものは入らないようにしますが、ニコチンはフィルターを通り抜けてしまいます。ニコチンは血管を縮めてしまうので赤ちゃんに十分な栄養が届きづらくなります。



性があります。受動喫煙により子どもの中耳炎、気管支炎、肺の機能の低下などが知られています。ほかに、脳への働きにも影響があると報告されています。

たばこの煙は隙間から室内に流入

ベランダでたばこを吸っていてもサッシとレールの隙間から煙は室内に流入します。室内の壁や床、

5月31日(土)～6月6日(金)は禁煙週間

たばこを吸わない人が、他の人が吸うたばこの煙で健康を損なうことは防がなければなりません。世界禁煙デーから始まる1週間を「禁煙週間」としています。この機会に、あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか。

禁煙に取り組もうとする人の診療科を「禁煙外来」といいます。禁煙外来では、禁煙指導や禁煙補助薬の処方を受けることができ、一定の条件を満たすと健康保険が適用されます。市内の禁煙外来のある医療機関は、各保健センターへお問い合わせください。

- 豊科保健センター TEL72・9970
- 穂高保健センター TEL81・0711
- 三郷保健センター TEL77・9111
- 堀金保健センター TEL73・5770
- 明科保健センター TEL81・2251