

ケバウレジャー お役立ち情報

(たばこ編)

今回は、タバコを吸わない人も知らないうちに喫煙！？
「受動喫煙」「副流煙」は危険！



外で吸っていれば大丈夫？

知らないうちに…
サードハンド・スモーク



危険その1
肺がんリスク 1.3 倍

危険その2
子どもへの影響大

サードハンド・スモークとは**三次喫煙**のことで、喫煙によって発生したたばこの煙は、**家具や壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車の内装、エアコンシステムの表面に付着した後、徐々に空气中に再遊離します。**

言い換えると、外で吸っていてタバコの煙がない環境でも、**タバコの臭いがわずかにでも残っていると**、タバコを吸わない人は、受動喫煙と同様にタバコ由来の有害物質にさらされていることになります。

普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する**感受性が高く**、他人の煙を吸うと、**少しの量でも肺がん・心筋梗塞・脳卒中など健康被害**を受けるとい報告があります。また、2016年8月、国立がん研究センターによると、**受動喫煙が原因で日本人が肺がんになるリスク**はその影響のない人の**約1.3倍**になることが分かっています。

妊娠中の喫煙や受動喫煙は、**流産や早産、胎児の発達障害**の原因になります。また、**子どもがタバコの煙を吸うと、喘息・気管支炎・中耳炎などにかかる確率が高くなります。**さらに、**乳幼児突然死症候群 (SIDS) の要因の一つ**ともいわれています。

お父さん、お母さん、大切な我が子を守るためにも「受動喫煙」「副流煙」のリスクを考えて生活を見直してみましょう☆

〔問〕 知覧保健センター ☎0993-58-7221

食改さんの すこやか お薦めレシピ



いわしの味噌チーズ春巻き

栄養士から 1品で、エネルギー・カルシウムをしっかりと取れる1品です。

栄養価 1人分 ●エネルギー 395kcal ●カルシウム 344mg ●タンパク質 16.4g ●食塩相当量 1.5g

こんにちは。“食改”です!!
額娃地区の食生活改善推進員より、カルシウム豊富な、『いわしの味噌チーズ春巻き』をご紹介します。

材料 (4人分)	いわし水煮缶	300g	春巻きの皮	8枚
	プロセスチーズ	60g	大葉	8枚
	長ねぎ	1/2本	小麦粉	大さじ1/2
	おろし生姜	2かけ分	水	大さじ1
	味噌	小さじ1	揚げ油	適量

- 作り方
- ①チーズは4枚に切り、さらに縦半分にし、いわしの大きさに合わせる。
 - ②長ねぎは小口切りにし、おろし生姜、味噌と混ぜてねぎ味噌を作る。
 - ③春巻きの皮に大葉、いわし、①のチーズ、②のねぎ味噌、さらにいわしの順に重ねて巻き、小麦粉と水を混ぜたのりでふちを止める。
 - ④170～180℃の油できつね色になるまで3～4分揚げる。

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!など、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。