

たばこの害から健康を守りましょう～なくそう受動喫煙～

問保健センター ☎52-4999

本人は喫煙をしていなくても、他人のたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といいます。喫煙者（たばこを吸う人）はフィルターを通して煙を吸っていますが、周囲の人は直接たばこの煙を吸い込んでいます。このため喫煙者より周囲の人が、発がん物質やニコチン・一酸化炭素等の有害物質が数倍も多く含まれた煙を吸っていることになります。

■受動喫煙による健康への影響

- ・肺がん
- ・虚血性心疾患
- ・脳卒中
- ・乳幼児突然死症候群（SIDS）

これらの4疾患は、受動喫煙との関連が『確実』であると判定されており、我が国では受動喫煙により年間約1万5千人程度の人が死亡しているのが現状です。妊婦や20歳未満の子どもは、より受動喫煙による健康被害が大きいと指摘されています。

■対策

たばこを吸う人、一人ひとりが決められた場所で喫煙するなどのルールを守り、他の人にたばこの煙を吸わせないように配慮しましょう。たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人だけにとどまりません。自分自身のため、周囲の人のためにも、ぜひ禁煙を考えてみませんか。

参考：厚生労働省ホームページ

男性料理教室の参加者募集

家庭料理の基礎を身につけて、作る喜びを味わってみませんか？今回は冬に食べたいポカポカメニューにチャレンジです。初めての人も気軽にご参加ください。

◇日時 1月28日(火) 午前9時30分～午後0時30分

◇場所 西田布施公民館

◇持参物

材料費500円、エプロン、三角巾、
筆記用具

◇対象者 田布施町在住の男性

◇申込期限 1月23日(木)

◇申込み・問合せ先

保健センター ☎52-4999

- 作り方**
- ①米は洗ってザルにあげる。
 - ②さつまいもは皮付きのまま1cmの輪切りにし、水にさらしておく。
 - ③厚手の大鍋に水を入れ、火にかける。温まったところへ麦茶パックを入れて、煮出したら取り出す。
 - ④米、さつまいもを入れて、ふきこばれない程度の強火でふたをせず約12分、炊く。
 - ⑤米粒の芯が少し残る程度で火を止め、ふたをして10～15分蒸らす。

米	1 合
水	900cc
麦茶	1 パック
さつまいも	小 1 本 (100g)

材料(4人分)

1人分の栄養価

エネルギー…188kcal
たんぱく質…3.0g 脂質…0.5g
カルシウム…17mg 塩分…0g

『茶がゆ』は食糧難の時代に広まった、少量の米にさつまいもを加え、煮出したお茶で作る山口県東部の郷土料理です。お茶の豊かな風味が特徴で、消化が良くポカポカ温まる『茶がゆ』は体調が優れない時、食欲のない時にも食べやすく、寒い時期にピッタリです。一般的には豆茶やほうじ茶などで作りますが、今回は手軽な麦茶パックを使います。

茶がゆ

田布施町食生活改善推進協議会

いただきます