



受動喫煙を予防しよう

問保健センター ☎ 52-4999

受動喫煙とは、たばこを吸わなくても、周りの人が吸っているたばこからの煙や吐き出された煙を吸わされることをいいます。受動喫煙によって年間約 15,000 人が死亡していると推計されています。たばこは吸っている本人はもちろん、周りの人にも健康被害を及ぼしてしまいます。自分のため、大切な人のために、たばこの健康被害について考えてみませんか。

◆たばこが体に与える健康被害

- ・喫煙者がなりやすい病気
がん・循環器疾患・呼吸器疾患・糖尿病・歯周病など
- ・受動喫煙でなりやすい病気
虚血性心疾患、肺がん、乳幼児の喘息、呼吸器感染症など

◆受動喫煙を防げていますか

- ・換気扇や空気清浄機があれば大丈夫と思っていませんか？
→家庭用の換気扇では、十分な換気はできません。
また、空気清浄機ではたばこの煙の有害物質を除去することはできません。
- ・ベランダで吸っているから大丈夫と思っていませんか？
→サッシや窓のすき間から室内に煙が流れ込むほか、喫煙者が室内に戻ってから吐く息の中にも有害物質が含まれています。
屋外に喫煙場所を設置する場合、受動喫煙を防ぐ

ためには、建物からおおむね 10 m 以上離すことが必要です。町では健康増進計画をもとに、たばこの健康被害についての情報提供を行ったり、役場や公民館では喫煙所を建物から 10 m 以上離す取り組みをしています。

◆禁煙したいと思ったら…

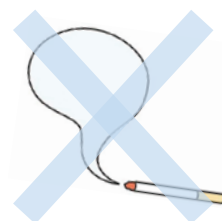
ニコチンは依存度が高いため、禁煙が困難と思う人は一度、医療機関に相談してみることをおすすめします。

〔禁煙外来医療機関の紹介〕

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/kenkou/kinengairai.html>

<参考 健康やまぐちサポートステーション>

<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/jumyou/kitsuen/index.html>



いただきます

食生活改善推進協議会

★玉ねぎと豆苗のナムル★

シャキシャキとした食感が特徴の豆苗はβ-カロテンやビタミンB群が豊富で、一年を通して出回っています。また、すりごまとごま油で和えることで風味が増し、ごまの成分を効率よく摂取することもできます。
あと一皿、野菜を摂りたいときに加えていただきたい減塩レシピです。

材料(4人分)

玉ねぎ	1個(200g)
豆苗	1袋(120g)
ごま油	小さじ1
白すりごま	大さじ2
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3

1人分の栄養価

エネルギー：76kcal 塩分：0.3g
たんぱく質：2.4g 脂質：4.8g
カルシウム：57mg

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分につけて横に5mm幅に切る。豆苗は根元を切って3cm長さに切る。
- ② 耐熱のボウルに①を入れ、ごま油をかけ、ラップして電子レンジで3分30秒加熱する。
- ③ 別のボウルに②を合わせ、水気をきった②を温かいうちに加えて和える。