



5月31日は、WHO『世界禁煙デー』

●こんなに違う!? タバコをやめた場合の病気になる死亡率

虚血性心疾患、慢性閉そく性肺疾患、胃十二指腸かいよなどは、病気の進展にタバコが大きくかわつていきます。しかし、逆に、禁煙によって、発病や死亡の危険がかなり下がるといふデータも明らかにされています。

禁煙期間が長いほど死亡率は下がり、また、吸っていた期間が短い人ほど、吸わない人と同じ危険率にまで、速く下がります。

●「受動喫煙」が健康に及ぼす悪影響をご存知ですか?

自分はタバコを吸わないのに他人のタバコの煙にさらされ、吸ってしまうことを「受

動喫煙」と呼んでいます。タバコの火が付いている部分から立ち上る副流煙は、喫煙者が直接吸い込む主流煙に比べ、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質が何倍も含まれ、周囲の人への健康に悪影響を与えます。

夫が喫煙者の場合、その妻が肺がんで死亡する危険性は、夫が非喫煙者である場合に比べ、約1.5〜2倍高いという報告があります。また、SIDS（乳幼児突然死症候群）発症の危険性を高めるといふ報告もあります。

●妊娠中の喫煙に与える影響

妊娠中の喫煙は、低出生体重児の出産、胎児の発育不良、先天異常が起こりやすいばか

8020運動をどう存じますか?

デンタルコラム

「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。平成元年、厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱し、自治体、各種団体が企業、そして国民に広く呼び掛けています。一昨年12月の市健康フェスタでも、26人が表彰されました。

なぜ、あえて「8020」という数字を掲げたのか、そ



平成17年市健康フェスタでの表彰式

くいただくことができ、おいしく食べられるからです。つまり、



昨年10月のちびっこまつりでは、体育館いっぱい風船が浮かび、会場を盛り上げました

「高齢になっても20本以上自分の歯を保ちましょう」というのが、その主旨です。

歯が少なくなると自立して日常生活を送れる人の割合が

ぐっと減ってくるのですが、最近の調査で明らかになっています。歳をとっても歯が20本手入れに気をつけましょう。

歯にまつわる川柳の優秀作(平成17〜18年)

- ・恋敵 並んで入れ歯の型を取り
 - ・中年や やせてゆくのは 歯肉だけ
 - ・歯を直し 別れた彼女と より戻し
 - ・大笑い 総歯とびだし また笑い
 - ・ハトハハは なくしてわかる 有難さ
- 多数のご応募をいただき、ありがとうございます。
瀬戸内市歯科医師会

旬のごちそう



【鶏肉のコーヒー煮 旬野菜のピクルス添え】

●材料(6人分)

鶏肉のコーヒー煮

- 鶏むね肉……………500g
- コーヒー液
 - …湯1ℓにインスタントコーヒー大さじ1
 - A 酢……………1/8カップ
 - みりん……………1/4カップ
 - しょうゆ……………3/8カップ

旬野菜のピクルス

- キャベツ・セロリ・キュウリ ……各100g
- 玉ネギ……………150g
- ニンジン……………50g
- B 水・酢・砂糖……………各1/3カップ
- 塩……………大さじ1
- 月桂樹の葉……………1枚

●作り方

鶏肉のコーヒー煮

- ① コーヒー液を煮立てた中に鶏肉を入れ、火を通す(約15〜20分)。
- ② 合わせ調味料Aを火にかけ、沸騰寸前で止め、①の鶏肉を入れ、一晚漬け込む。

旬野菜のピクルス

- ① 食べやすい大きさに切った野菜に塩をふり、軽くもみ、水分を絞る。
- ② 合わせ酢Bを煮立てた中に①を入れ、キュウリの色が変わる程度まで火を通す。
- ③ 冷ました後、冷蔵庫で保存する。

市栄養委員会 邑久支部

岸 保子さん(邑久町向山)

ピクルスは作り置きができるので、朝の忙しい時間でも不足しがちな野菜がたっぷり食べられます。野菜を旬ごとに覚えて楽しんでみてください。

