

5月31日は、「世界禁煙デー」



健康

世界禁煙デーは、世界保健機関（WHO）が制定した禁煙を推進するための記念日。今年のテーマは、「タバコの健康警告 Tobacco Health Warnings」です。

★たばこの煙に含まれるもの

たばこの煙には約200種類以上の有害物質が含まれています。中でもタール、ニコチン、一酸化炭素は3大有害物質と呼ばれています。

●ニコチン

たばこ依存の主役であるニコチンは、多幸感といわれる精神作用があり、コカインなどの薬物と同様の作用です。人がたばこを吸うのはその

作用を欲するためです。

●タール

タールはたばこの煙に含まれる目に見えない細かい粒子の総称で、ベンツピレンなど多くの発がん性物質が含まれています。

●一酸化炭素

一酸化炭素は体の中に取り込まれることで、血液中のヘモグロビンと結びつきます。ヘモグロビンと結合した一酸化炭素は善玉コレステロールを減少させ動脈硬化を促進します。

★有害物質が多い副流煙

主流煙（喫煙者自身が吸う煙）に含まれる有害物質の量を1とした場合、副流煙（たばこの先から出る煙）に含まれる量は、ニコチンが2・7倍、タールが3・4倍、一酸化炭素が4・7倍と高くなり、

周囲にいる人の方がより有害な煙を吸っていることとなります。

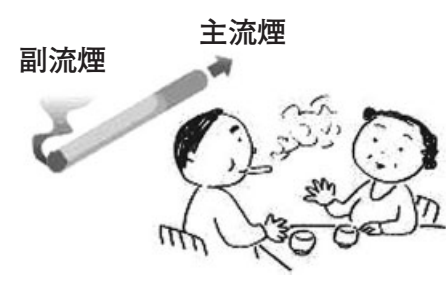
★分煙・節煙・禁煙をしよう

たばこの副流煙の害を考えると、子どものいる場所や食事をしていない人の前ではたばこを吸わない、吸う時は換気に気をつける、分煙をすすめるなどの配慮が必要です。

★禁煙したいと考えている人へ

禁煙をするためには、禁煙のメリットを見つけて、自分

夫が1日20本以上喫煙するときの妻の肺がん死亡率：1.91倍



にあった方法で禁煙にチャレンジすることが必要です。

たばこ依存の原因は、ニコチンの作用による身体的依存とたばこを吸う習慣による心理的依存の二つがあります。

まずは、自身の日常の行動・習慣を振り返り、たばこを吸う習慣を見直すことが必要です。医師による禁煙指導を受けることも可能です。

今からでも遅くありません。自分の健康を守るためにも、節煙・禁煙にトライしてみたいかがでしょうか。

おわびと訂正

本紙4月号に誤りがありました。おわびして次のおり訂正します。
12ページ表中、結核検診・肺がん検診の胸部間接レントゲン撮影受診料
正 400円
誤 無料

わたしの健康法「食事と睡眠」

わたしは、うどん店を経営する傍ら、6反ほどの田んぼを使い、合鴨農法で米と小麦を育てています。また、毎月第4日曜日に開催している「備前福岡の市」の運営にも携わっています。

何事も、「身体が資本」と考えているわたしは、健康には常日ごろより十分に留意しています。とはいってももの忙しさから無理をして仕事をこなしている、思うように健康に気を使うことができていないのが実情です。

そんな中、食事と睡眠だけには特に気を付けています。

睡眠時間は最低でも6時間は取るようにしていて、少しでも時間ができればどこにでも横になり、体の力を抜いて5分でも10分でも休むようにしています。食事は、特に朝食重視。どんぶり飯に納豆とみそ汁です。昼は店のうどん。夜は、魚や煮物などの和食が中心です。

「食」という字は、「人を良くする」と書きます。本当にわたしたちの体は食べた物で

できているのです。「身土不二」「地産地消」を日々の暮らしに取り入れながら、健康を維持していきたいと思っています。

余談ですが、最近農業体験に参加した子どもが、枝からトマトをもぎ取って食べる様子に、「あなたトマトが食べれないでしょう」とお母さんが驚くと、「だってこれトマトじゃないもの」と答えていました。この子どもは、パッ

クに入ったトマトしか知らなかったのです。農業を知るこ

とで、食への関心も高まってほしいですね。

大倉秀千代さん（長船町福岡）



適切な食事と適度な睡眠をちゃんと取ることで、健康増進につながると語る大倉さん



【どどめせ】



●材料(4人分)

- 米…5合 ●だし昆布…10cm
 - 酒…50cc ●干しシイタケ…5枚
 - ニンジン…100g ●ゴボウ…100g
 - かんぴょう…15g ●ちくわ…1本
 - ゆでタケノコ…80g ●藻貝…200g
 - 干しエビ…40g ●サトイモ…250g
 - サラダ油…大さじ2 ●サヤインゲン8本
 - 焼きアナゴ…100g ●錦糸卵…卵2個分
- A:(砂糖…大さじ3 しょうゆ…大さじ2 塩…小さじ1/2 水…200cc)
- B:(酢…100cc 砂糖…大さじ4 塩…小さじ1)

●作り方

- 干しシイタケ、ニンジン、ゴボウ、かんぴょう、ゆでタケノコ、ちくわはちらしずしを作るときと同じように切る。サトイモは食べやすい大きさに切る。
- 干しエビと藻貝、①をサラダ油で炒め、Aで味付けし、軽く煮る。
- 洗った米に、だし昆布と酒、②を入れて炊く。水加減は、②の煮汁と合わせて米の1.2倍くらいにする。
- 炊き上がったらだし昆布を取り出し、Bを混ぜ入れて蒸らす。
- ④を器に盛り、焼きアナゴ、サヤインゲン、錦糸卵を彩りよく載せる。

「どどめせ」は「どぶろく飯」がなまってきた言葉。鎌倉時代末期、吉井川の船宿で炊いていたかやくご飯に、酒に酔った武士が酸っぱくなったどぶろくを入れてしまった。それが意外にも酸味が効いて美味しかったのが始まりだといわれています。ふるさとの味として伝えていきたい一品です。



平岡美知子さん(ひまわりエプロン会)