

# なくそう！望まない受動喫煙

受動喫煙とは・・・他人の吸ったタバコの煙を周囲の人が吸わされること



**たばこの害は吸わない人にも！**

副流煙の方が、主流煙より有害物質を多く含んでいます！他人の吸ったたばこの煙を吸い込んでも、たばこの害は及びます。（受動喫煙）

**煙に境界線はありません！**

子どもをたばこの害から守るには、周囲の人が禁煙することが一番です。

## 知っていますか！？

換気扇の下・ベランダなら吸っても大丈夫？



換気扇の下で吸っていても受動喫煙は防ぐことができません。子どもの体内には、吸わない家庭と比べ3倍以上のニコチンが検出されています。

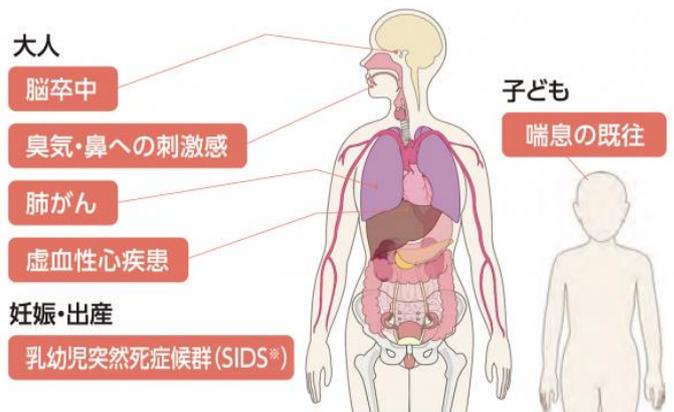
サードハンドスモーク（残留受動喫煙）

煙が消失した後、煙に含まれる物質が、喫煙者の髪の毛・衣類・部屋のカーテン・ソファなどに付着し、それが汚染源となり第三者の健康に悪影響をもたらします。



受動喫煙で周りの人はこんな危険が高くなります！

国立がん研究センター「喫煙と健康」参照



### ● そのほかの受動喫煙による健康影響 ●

#### 大人

鼻腔・副鼻腔がん・乳がん

◇急性影響

- 急性呼吸器症状（喘息患者・健常者）
- 急性の呼吸機能低下（喘息患者）

◇慢性影響

- 慢性呼吸器症状
- 呼吸機能低下
- 喘息の発症・コントロール悪化
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

妊娠・出産

- 低出生体重
- 胎児発育遅延

#### 子ども

- 喘息の重症化
- 喘息の発症
- 呼吸機能低下
- 学童期の咳・痰・喘鳴
- 息切れ
- 中耳疾患
- むし歯

# ～地元の冬野菜を使って～



## 豚肉と白菜の重ね鍋

(1人分 253kcal・塩分 2.3g)

### ■材料 (4人分)

- 豚薄切り肉・・・300g
- 白菜・・・1/2株
- かつおだし・・・大さじ2
- 水・・・6カップ
- しょう油・・・大さじ 2
- 塩・・・小さじ1/2
- 白髪ねぎ・・・1本分
- 小ねぎの小口切り・・・3本分
- しょうがのせん切り・・・1/4かけ分

### □作り方□

- ①白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。
- ②白菜と豚肉の重ねたものを5cm幅に切り、鍋のふちに沿って敷き詰める。
- ③かつおだしをまんべんなく振り入れ、Aを加えて火にかける。
- ④火が通ったら白髪ねぎ、小ねぎ、しょうがを混ぜ合わせたものを上に盛る。なべの大きさに合わせて、だし汁の量は加減してください。

## かぶと豚肉の和風煮

(1人分 224kcal・塩分 1.5g)

### ■材料 (2人分)

- かぶ・・・4個
- 豚小間切れ肉・・・100g
- 油揚げ・・・1枚
- かぶの葉・・・2個分(約60g)
- だし汁・・・1と1/2カップ
- 砂糖、しょうゆ・・・各大さじ1

### □作り方□

- ①かぶの葉はラップに包み、電子レンジで1分ほど加熱する。ラップをはずし、すぐにざるに広げて冷まし、長さ4cmに切る。かぶは皮をむき縦半分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。油揚げは縦半分に切ってから、横に幅2cmに切る。
- ②鍋にAを入れ、中火にかける。煮立ったら豚肉を入れてほぐしながら煮る。アクが出たら取り除き、肉の色が変わったら、かぶと油揚げを加える。
- ③再び煮立ったら弱火にし、ふたをして10分ほど煮る。煮汁が1/2量位になったらかぶの葉を加えて煮汁ごと器に盛る。

## 冬の旬野菜

大根・ネギ・白菜・ごぼう・ほうれん草・  
チンゲン菜・ブロッコリー・かぶなど



【効能】 冬野菜は、βカロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや粘膜の保護などの効果が期待できます。根菜類には体を温める働きがあるといわれています。

## 私たちは食生活改善推進員です。

私たちは、健康だよりを通して皆さまに健康づくりのヒントをお届けしています。

たばこの煙には、発がん性物質が約70種類含まれているとされています。

喫煙で引き起こされる病気として肺がん・胃がん・脳卒中・歯周病・慢性閉塞性肺疾患(COPD)・認知症等があり、生活習慣病発症と大きく関係しています。また、たばこが原因で病気になり、そのために生じる日本の医療費は多大了。

受動喫煙対策を強化する「改正健康増進法」が平成30年7月に成立しました。この法律により、令和2年4月1日よりたばこの新ルールとして多数の人が利用する施設は、すべて原則屋内禁煙が義務づけられました。

“自分のために、愛する人のために” たばこと健康についてお知らせしました。



この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。必要な方はお申し出ください。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233