

# 知っていますか?たばこの影響

～5月31日は世界禁煙デー～

喫煙は、肺がんを含む多くのがん、心筋梗塞などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、歯周病、その他さまざまな病気や健康障害の原因となっています。また、たばこを吸う人の周囲にいる人にも受動喫煙による健康への悪影響が明らかになっています。

## たばこの煙はなぜ体に悪いのか

たばこの煙には、三大有害物質であるニコチンやタール、一酸化炭素のほかにも70種類以上の発がん性物質が含まれています。これらの有害物質は、**たばこから立ち上る煙(副流煙)に多く含まれており、喫煙者が吸い込む量の3倍～5倍とも言われています**。また、普段たばこを吸わない人はたばこの煙に対する感受性が高いため、少しの煙でも大きな健康被害を受けます。



## たばこの煙に含まれる有害物質

### ニコチン

依存症にさせる作用があります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くするため、動脈硬化を促進させます。

### タール

たばこのヤニ成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が多く含まれています。

### 一酸化炭素

酸素を運ぶ機能を低下させ、酸素不足を引き起こします。

## 禁煙をしてみませんか?禁煙へのポイント!

参考:厚生労働省 eヘルスネットより



受動喫煙防止ロゴマーク

### 喫煙習慣の記録をする

自分の喫煙パターンを把握すると、あらかじめ具体的な対策を立てることができます。

### 目的をはっきりと持つ

禁煙のメリットを考えて成功後のイメージを持っておくと成功に近づきやすくなります。

### 禁煙しやすい時期からスタートする

仕事があまり忙しくない時期など、心に余裕がある時期に始めると成功しやすくなります。自分自身や周りの人のためにも、禁煙にチャレンジしてみましよう。

**問合せ先** 保健課 健康づくりグループ TEL 26-1229



## ベジチャレ☆レシピ

～1日に5皿は野菜料理を食べましょう～

### タマネギのレンジ蒸し

タマネギは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収や働きを高め体の新陳代謝を活発にし、疲労回復を早める効果があると言われています。

また、色々な料理に使えるので、常にストックしているのではないのでしょうか。

今回のレシピは、レンジでさっと作れるので、もう一品欲しいときにぴったりです。

### 今月の野菜



タマネギ

少しバターを加えることで、コクが増します。



### 【作り方】

- ① タマネギは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿にタマネギ、水を入れ軽くラップをかけて電子レンジで4分程度加熱する。
- ③ 皿に盛り付けて、ぽん酢、かつお節をかける。

### 1人分の栄養価

エネルギー量47kcal  
塩分 1.2g

### 【材料】2人分

タマネギ 1個  
水 大さじ1  
ぽん酢 大さじ2  
かつお節 3g(小袋1)