



平成26年10月1日発行

# 『たばこ』はどうしていけないの？

## 禁煙できないワケは？

喫煙している方の約半数は、禁煙あるいは節煙したいと思っているという報告がありますが、「いつから禁煙するの？」と聞くと、「いつか。そのうち・・・」などのお答えが返ってくることもしばしば。「自分には無理。以前禁煙したことがあるけど続かなかった・・・」など最初からあきらめてしまったり、禁煙した後の不安感や喪失感を恐れて禁煙に踏み切れなかったりという方が多いようです。でもこれは意志が弱いなどという問題ではなく、「禁煙の目的を明確にしていない」から。

禁煙に取り組む意思を強くもつには、たばこに関する正しい知識を身につけ、喫煙の害を知るとともに禁煙することでどんな良い効果もたらされるかに目を向けることが大切。

## ヘロインやコカインより依存性が高いニコチン

誰もが健康によくないとわかっているのになかなか禁煙できないのは、たばこに含まれるニコチンへの薬物依存の状態になっているから。ニコチンはなんと、麻薬といわれるヘロインやコカインよりも依存性が強いのです。



## 「吸うとリラックスできる」はまやかし

たばこを吸う人の多くが「吸わずにがまんしているとイライラして落ち着かなくなり、吸うとリラックスできる」といいますが、これは、ニコチンによる「まやかし」。たばこを吸わない人は、脳内にあるアセチルコリンという物質の働きによって、やる気を出させたり、リラックスさせたりする効果を発揮しますが、喫煙するとニコチンによってアセチルコリンが作られなくなるのでイライラしてしまいます。そんな時に喫煙をすると、ニコチンがアセチルコリンの代わりに作用し、イライラがおさまってリラックスするという具合です。たばこをやめたら、ニコチンが入ってこないで、脳内にアセチルコリンを作るよう働くため、徐々にイライラがなくなります。

## 子どもや未成年者へのたばこの害

成長盛りの体に良くないのは言うまでもありませんが、未成年で吸い始めるほどニコチン依存になりやすいのです。安易に吸い始めて、吸わなければよかったと後悔させないためにも、周りの大人や社会全体で、たばこの害から子供たちの健康を守ることが欠かせません。

## たばこが体によくないのはなぜ？

「たばこは百害あって一利なし」たばこを吸う人はその事実から決して目をそむけず、せめてきちんと理解したうえで吸っていただきたいです。

《がん》 肺がん、喉頭がん、胃がん、食道がん、肝臓がん、膀胱がん、子宮頸がん、乳がんなど  
※煙の中のタールには数十種類もの発がん物質が含まれていて、正常な細胞をがんに変性させてしまいます

### 《呼吸器系疾患》

COPD・喘息など  
※近年患者数が増加しているCOPDはたばこを吸わない人はほとんどならない肺の生活習慣病で、「たばこ病」とも言われています

《動脈硬化》 高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など  
※ニコチンの作用で血管が収縮し、高血圧に。また、煙に多く含まれる一酸化炭素の作用により悪玉コレステロールの働きが増して、動脈硬化が進行します

### 《胃潰瘍・十二指腸潰瘍》

※たばこにより血流が悪化すると、胃腸の粘膜にも十分な血液が行きわたらなくなります。さらにニコチンは胃酸などを過剰に分泌させるため、胃腸の粘膜が傷つけられ胃潰瘍等のリスクが高まります

《肌・頭皮・髪の変化》 シワ、シミ、くすみ、たるみ、抜け毛、薄毛など  
※皮膚や髪などに栄養を送る毛細血管を収縮させることで血行が悪くなり、老化を促進させてしまいます。

### 《運動能力の低下》

※運動するためには筋肉の伸縮に必要なエネルギーを作るため、大量の酸素が必要ですが、煙に含まれる一酸化炭素が血液中の赤血球のヘモグロビンとくっついて酸素を運ぶ能力が低下し、酸欠状態に

《歯周病》  
※煙に含まれるタールやニコチン、一酸化炭素の作用で、歯の表面にヤニがついたり、血流が悪くなるため、歯茎が黒ずんだりし、歯周病のリスクが2～9倍に。白血球の働きにも悪影響を及ぼし、免疫力が低下する原因にも。

### 《知能の低下・痴呆》

※喫煙により、脳に流れる血液中の酸素が不足するため、脳の作業能率が低下してしまいます。脳への酸素不足が続くと脳の委縮のスピードが早まり、将来痴呆になるリスクが2倍以上というデータも報告されています

### 《妊娠中の障害》

※胎盤への血流が減ることで、赤ちゃんの成長に必要な酸素や栄養が不足してしまうだけでなく、一酸化炭素が赤ちゃんの血中にまで移動してしまい、酸欠状態を引き起こし、場合によっては、早産、流産や低身長児、低体重児、乳幼児突然死症候群・SIDSのリスクも高まります

## 秋のおいしいものを食べよう♪

だんだんと涼しい日が続いてきましたね。

お野菜やお魚など、秋ならではのおいしい食べ物がたくさん出てきて、毎日の食事が楽しみになります♪

秋といえば、みなさんはなにを想像されますか？さつまいもやさんま・・・いろいろあります。私は、学校帰りによく友人と落ちた毬栗の中身を一生懸命出そうとしたな～とふと思い出します。最近はその機会も少なくなっていました。お散歩をしながら久しぶりに毬栗をさがしてみようと思います！！



### 栗の栄養

栗の栄養ってよく分かんない・・・と思われる方も多いはず！しかし、栗はすごく万能な食べ物で少量でたくさんの栄養素をとることができます。

栗は、ナッツなどと同様に種子類に含まれるのですが、主成分が油脂ではなく“でんぷん”なのです。このでんぷんが栗独特の上品な味わいを出してくれています♪

また、栗にはたんぱく質・ビタミン・カリウムも豊富に含まれています。食物繊維においては、さつまいもよりも多く、少量でも豊富な食物繊維をとることができます！

ミネラル類も豊富で、肌荒れなどにも効果的な亜鉛が特に多く含まれています。

また、中国では、古来から生薬として栗を使っていたそうです。昔から、栗は身体の調子を整えるために食べられていたのですね♪

## ♡栗レシピ♡

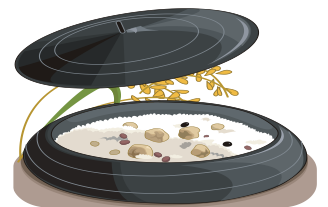
### ～栗おこわ～

#### <材料>

むき栗	100g
米	400g
もち米	50g
塩	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1

#### <作り方>

- ① 米ともち米は合せて研いでおく。
- ② 塩・酒・みりんを合わせる。
- ③ ①、栗を炊飯器に入れ、水と②を合わせて3合の目盛りのところまで入れる。
- ④ 炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がったらく混ぜ完成★



# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

## ヘルシークッキング

～アピアクッキングスタジオ  
料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階クッキングスタジオでは、『ヘルシークッキング』という料理教室があります。

日々の食事が、健康な体と心を作ります。家庭の食卓が、ヘルシーで、明るく豊かになることを願って開講しています。これまでに作ったメニューは、鶏もも肉のオレンジソース、玉ねぎシュウマイ、アクアパッツア（魚介のワイン蒸し煮）、タコのバジルソース、ミックスピクルス、スムージーなど。特に魚と野菜のレパートリーがひろがります♪

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

## ～ブーケ休業日の変更～

この度、誠に勝手ながらブーケの休業日を変更させて頂く事になりました。ご迷惑をおかけ致しますが、今後ともよろしくお願い致します。

＜変更前休業日＞ 祝祭日



＜変更後休業日＞ 日・祝祭日

\*ただし、季節弁当（15食～）オードブル（1皿～）はご注文をお受け致します。

## 厨房からブーケレシピ その145♪

材料（4人分）

さつま芋（中）	1/2本
マーガリン	小さじ1
パイナップル（缶詰）	輪切り1枚
りんご	1/8個
キウイフルーツ	1/2個

## ★さつま芋のフルーツ和え★

- ① さつま芋は、皮をむいて5mm厚さに切り茹でる。水けを切ってマーガリンを加え、つぶしておく。
  - ② パイナップル、りんご、キウイフルーツは角切りにする。（りんごは皮ごと）
  - ③ 粗熱がとれた①に②を加えて混ぜ合わせれば完成！
- \*ポイント：さつま芋が熱いうちにマーガリンを加える。

山下

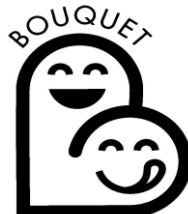
## ★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～ションボリ…な話編～

先々月、「食事がのどを通らない」という状況を初めて経験しました。私は、普段は食べるのが大好きだし、食欲も多いのですが、精神的にショックな出来事があった、一週間、ほとんど何も食べられなくなってしまいました。「お腹空いたな」「これ美味しそうだな」という感情がなくなり、お茶を飲むことすら煩わしく感じました。そんな日々を過ごし、体調も悪くなりました。

普段通りたくさん食べられるようになった今、体の健康だけでなく、心の健康も大切なんだなって、改めて思いました。当たり前にお食べられるって、素敵なことですよ！

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日