

●子供を受動喫煙から守ろう

受動喫煙が原因で死亡する人が国内で年間1万5千人に上るという推計を厚生労働省が発表しました。また世界保健機関(WHO)は、2010年の受動喫煙による5歳未満の小児の死亡者を世界で16万5千人と報告しています。

子供の受動喫煙が原因の病気としては、乳幼児突然死症候群(SIDS)、気管支喘息などがあり、また妊娠中の女性の喫煙による胎児への影響としては、早産、低出生体重、SIDSなどがあります。

SIDSの発症は国内で年間150人前後ですが、妊娠中の女性の喫煙と出生後の乳児の受動喫煙が重大な危険因子で、両親が喫煙しているとSIDSのリスクは4・7倍になり、妊娠中の女性の喫煙によるリスクは3倍になります。その他、小児がんの発症リスクが増大するとの報告もあります。

子供が受動喫煙を最も受ける場所は家庭内です。日本の喫煙率は年々下がってきていますが、男女とも育児中の世代の喫煙率が最も高くなっています。

公共の交通機関では、禁煙、分煙が

ほとんどですが、自家用車内での規制はなく、子供を乗せた車で喫煙すると車内のPM2.5(たばこの煙もPM2.5です)は、分煙していない施設の空気の数倍になります。

家族連れが利用するファミリーストランなどでは喫煙席と禁煙席に分かれた分煙の所が増えていますが、席が分かれているだけで、空気は一緒という本当の分煙にはなっていない所も多いようです。一方WHOは「分煙で煙を完全には防げない」とし、屋内全面禁煙を求めています。

日本も批准しているたばこ規制枠組み条約が発効して11年がたちます。加盟国は受動喫煙を法律で防止するように求められています。2003年施行の健康増進法では、受動喫煙対策は罰則を伴わず努力義務にとどまるため日本では対策が進まず、WHOは日本の対策を「世界最低レベル」と指摘しています。近年オリンピック開催国は飲食店など公共の場での喫煙を法令で厳しく規制しています。2020年までは、公共の場所での屋内全面禁煙の法制化が望まれます。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ!

ほっこり温まるやさしい味

豆乳みそスープ

材料(4人分)

- ・ベーコン…1枚
- ・タマネギ…小1/4個
- ・生シイタケ…1枚
- ・オクラ…2本
- ・豆乳…2カップ
- ・牛乳…1カップ
- ・顆粒コンソメ…小さじ1
- ・冷凍コーン…40g
- ・絹ごし豆腐…1/6丁
- ・みそ…大さじ1強

●エネルギー 134kcal/人 ●塩分1g/人

作り方

- ①ベーコン、タマネギ、生シイタケは1cm角に切る。
- ②オクラは塩をまぶして指先ですり産毛を除いてから洗い、1cmの厚さに切る。
- ③鍋に豆乳と牛乳を入れ、顆粒コンソメを加えて火にかける。ベーコン、タマネギ、シイタケを入れ、沸騰したら噴きこぼれない程度の火加減で煮る。

- ④あくを除いて、コーン、オクラ、1cm角に切った豆腐を加えて2~3分煮る。
- ⑤みそを溶き入れて、味を調える。

★ひとことポイント★

子供も食べやすい手軽なスープです。冷蔵庫に残った野菜を使って、朝食にどうぞ!!

レシピ提供: 岩国市食生活改善推進協議会