

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

百害あって一利なし...とはまさにタバコのこと! ③

2020年に控えた東京オリンピック・パラリンピックに向けて、受動喫煙防止対策を強化するべく、昨年、厚生労働省にて喫煙と健康影響に関する検討会が行われました。その検討会で、たばこと疾患等との因果関係を、レベル1を最高リスクとして4段階に分けて判定することとなりました。

- レベル1：たばこと疾患等との因果関係が十分考えられる
- レベル2：たばこと疾患等との因果関係が考えられるが十分ではない
- レベル3：たばこと疾患等との因果関係が不十分である
- レベル4：たばこと疾患等との因果関係がないことを示唆している

喫煙との関係が「確実」とされる主な病気（レベル1）

喫煙者

- がん
肺/口腔/咽頭/喉頭/鼻腔
副鼻腔/食道/胃/肝臓/膵臓
膀胱/子宮頸部/尿路
- 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
呼吸機能低下/結核(死亡)
- 末梢性動脈硬化症
- 虚血性心疾患
- 腹部大動脈瘤
- 脳卒中
- 2型糖尿病
- 歯周病



受動喫煙

- 虚血性心疾患
- 脳卒中
- 肺がん
- 小児ぜんそく
- 小児の呼吸器疾患
- 乳幼児突然死症候群

レベル1とされている病気の中には、イメージされることが多い肺の病気だけでなく、様々な臓器に悪影響を与えることが分かります。レベル2でも多くの疾患になりえることが示唆されており、嗜好品として好まれるたばこには少なからず体へのリスクがあります。

～今話題の加熱式たばこ。体に害はないのか?～

「加熱式たばこ」とは、たばこの葉を電気ですぐに加熱することによって、蒸気を発生させて吸うたばこのことです。非喫煙者の方でもiQOS(アイコス)という名前は聞いたことがあるのではないでしょうか。

通常のたばこは吸いこんだ時の温度が800度前後になりますがアイコスは電気ですぐに加熱するので350度ほどしか上がりません。たばこを燃やさずに吸えるのでタールが出にくく、発がん性物質の削減に成功したと発表しています。

しかし、すべて削減できているわけではなく、吸っている人はもちろん、副流煙として非喫煙者にも影響があることは確かです。

体に良いたばこが存在しないのと同じく「安全なたばこ」も存在しないのです。「加熱式のたばこだから体に害はなく安全である」という間違った認識を持たないようにしましょう。



野菜 果物 クイズ



みなさん、アンデスメロンの由来は「作って安心、売って安心、食べて安心」な「アンシンデスメロン」を略して「アンデスメロン」と名付けられたのはご存知ですか？ 今月は野菜と果物の豆知識をクイズにしてご紹介します！

第1問：果物は毎日どのくらい食べるのが良い？

- ①100g ②200g ③300g

第2問：とうもろこしのひげの数はどのくらい？

- ①実の数の半分 ②実の数の2倍 ③実の数と同じ

第3問：ブロッコリーは主にどの部分を食べている？

- ①葉 ②茎 ③つぼみ

第4問：この中で仲間外れはどれ？その1

- ①いちご ②りんご ③ぶどう

第5問：この中で仲間外れはどれ？その2

- ①ラズベリー ②クランベリー ③ブルーベリー

第1問の答え：② 果物は1日200g(みかんなら2個)摂取することが推奨されていますが、日本の20代では果物の消費量が70gと少なく、1/3しか摂取できていません。果物には日本人に不足している栄養素の「食物繊維」と「カリウム」が多く含まれているので、積極的に食べるようにしましょう。 ※糖尿病の方の食品交換表では1日1単位(80kcal)となりますのでご注意ください。

第2問の答え：③ とうもろこしのひげのように見える部分は、めしべの先です。花粉が付き受精するとめしべの下部が肥大して実になるためひげの数と実の数は同じになります。

第3問の答え：③ ブロッコリーやカリフラワーは植物として花を咲かせる前の花蕾(からい)の状態を食べています。ブロッコリーのモコモコした部分である花蕾はビタミンCが豊富ですが、茎や葉にも同様の栄養があるほか食物繊維も含まれているので残さず食べましょう。

第4問の答え：① いちごは果物ではなく野菜です！「野菜」とは畑で作られるもので、主に主食に添えて食べるもの(副食物)で加工を前提としない“草本類”のこと。「果物」とは数年にわたって収穫可能で植え替えの必要がない“木本類”のことです。一般的にはこのように分けられますが、実際には果物として扱われていることが多いので「果実的野菜」となっています。

第5問の答え：① 「〇〇ベリー」というと同じ仲間のように思いますが、実はそれぞれ分類が異なります。ラズベリーはバラ科キイチゴ属でいわゆる木いちごの一種。クランベリーとブルーベリーはツツジ科スノキ属です。ちなみにストロベリー(いちご)はバラ科オランダイチゴ属に分類されます。

参考：JALレーク大津 特集 どこまで知ってる？お米・野菜クイズ/農林水産省 近畿農政局 果物に関するクイズ 栄養と料理 平成29年7月号 第2回家庭料理技能検定ガイド

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。