

NO.73

公益財団法人 秋田県総合保健事業団

2017年

# 健康あきた

## INDEX

【健康情報】 「日本における喫煙の現状」

【運動情報】 「からだを動かそう!!」

【栄養情報】 「ベジフルレシピ 野菜編 オクラ」



URL <http://kenko-akita.jp/>

# 日本における喫煙の現状

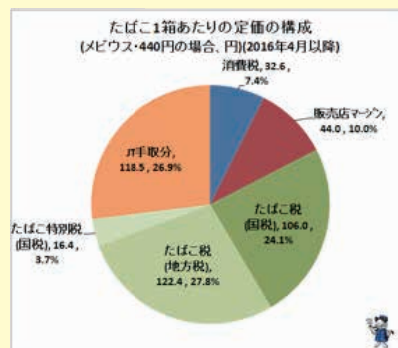
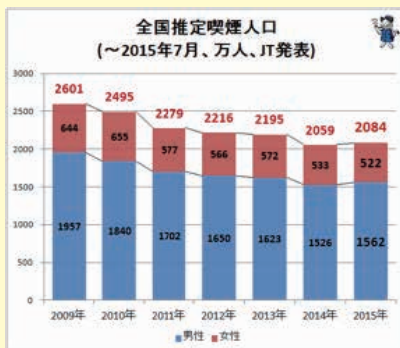
公益財団法人 秋田県総合保健事業団  
理事（兼）参与 明石 建（医師）

WHOによると、喫煙による死者は世界で年間約700万人とされています。

日本では毎年約13万人の方が、喫煙を原因とする病気（がん、循環器疾患、呼吸器疾患）で死亡しています。

喫煙率は世界的に下がってきており、日本では男性32%、女性8.5%です。しかし女性の喫煙率の低下が進んでいない状況です。

また、日本の喫煙率は先進国では高い方ですが、タバコの値段は安い方です。



## 受動喫煙の影響について

受動喫煙（2次喫煙）の防止が大きな問題となっています。

タバコの中から出る副流煙には、発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が、喫煙者の直接吸い込む主流煙より数倍多く含まれています。

また、受動喫煙によっても、年間約1万5千人の方が亡くなっています。

喫煙者が吐く息にも30分以上にわたり有害物質が含まれ、分煙や空気清浄機では受動喫煙は防げないと言われています。有害物質はタバコを消した後も毛髪、衣類、カーペット、カーテン、家具などに残留します。それらを吸入する3次喫煙は、小さな子どもや犬猫などのペットに影響しやすく、子どもの呼吸機能の低下、ぜんそくの重症化、虫歯などに影響します。



## 加熱式タバコと電子タバコ

禁煙推進活動で、世界的にたばこ産業の広告は大きく減少しています。国内のタバコ市場も縮小しており、販売本数は1996年をピークに減少が続いています。

そんな中、健康志向やタバコ産業の規制により、加熱式タバコと電子タバコへのシフトが進んでおり、特に若年層に対する影響が大きいと言われています。





## 加熱式タバコについて

フィリップ・モリス・インターナショナル（PMI）のiQOS（アイコス）やJTのプルーム・テック、ブリティッシュ・アメリカン・タバコ（BAT）のグローが販売地域を拡大しています。アイコスはその9割が日本で販売されています。それらは、副流煙が出ないことをセールスポイントとしています。粉末にした葉タバコを約300℃で熱し、発生した蒸気（エアロゾル）を吸入するもので、燃焼しないためタールは少ないです。しかし、ニコチンは高濃度に含まれます。

また、発がん物質であるニトロソアミン、ホルムアルデヒド、微小粒子状物（PM2.5）なども含まれ、健康に及ぼす影響の調査はこれからです。

通常は喫煙規制の対象となりますが、火がついていないことを理由に対象外とする動きもあり、本来の禁煙対策に逆行することになります。

従来のタバコからの切り替えをする人には、禁煙の場所では使用できないこと、発がん性物質を含むこと、ニコチン依存は解消されないことを説明しなければなりません。



## 電子タバコについて

ニコチンやタールを含まないリキッドをバッテリーで過熱し水蒸気化させて吸うものです。

日本でも東京に電子たばこ専門店がオープンし、来店客は約8割が男性で、喫煙歴のない人が多いようです。

禁煙の手段として、電子たばこが有効であるとされる一方、やけど、呼吸器疾患、血管障害を含む健康被害などが報告されています。

闇市場ではニコチン高濃度のリキッドが流通しており、規制が必要と考えます。

## まとめ

WHOのたばこ規制枠組条約（FCTC）を批准し、公共の場を全て全面禁煙とする法律を持つ国が増加しています。しかし、日本の受動喫煙対策は世界的にみて最低レベルといえます。

早急に、他の先進国並みに喫煙を規制する必要があるといえるでしょう。





# からだを動かそう!!



日常生活での身体活動（家事や仕事などで体を動かす）にプラスして、運動する時間をつくることで、健康なからだづくりや健康寿命を延ばすことができるといわれています。

・自分の体力レベルや体調にあわせて、次の運動を食事（栄養）と同じく、バランスよく取り入れましょう。

## ①筋力トレーニング（自体重を利用したり、マシンやダンベルを使った筋トレなど）

・ゆっくりとした動きで、反動を使わず、じわっと筋力を出し続ける動作で行い、関節を曲げて、元に戻したときに関節を伸ばしきらず（ロックさせない）に、筋肉に負荷をかけ続け、休ませないようにすることで効果が上がります。



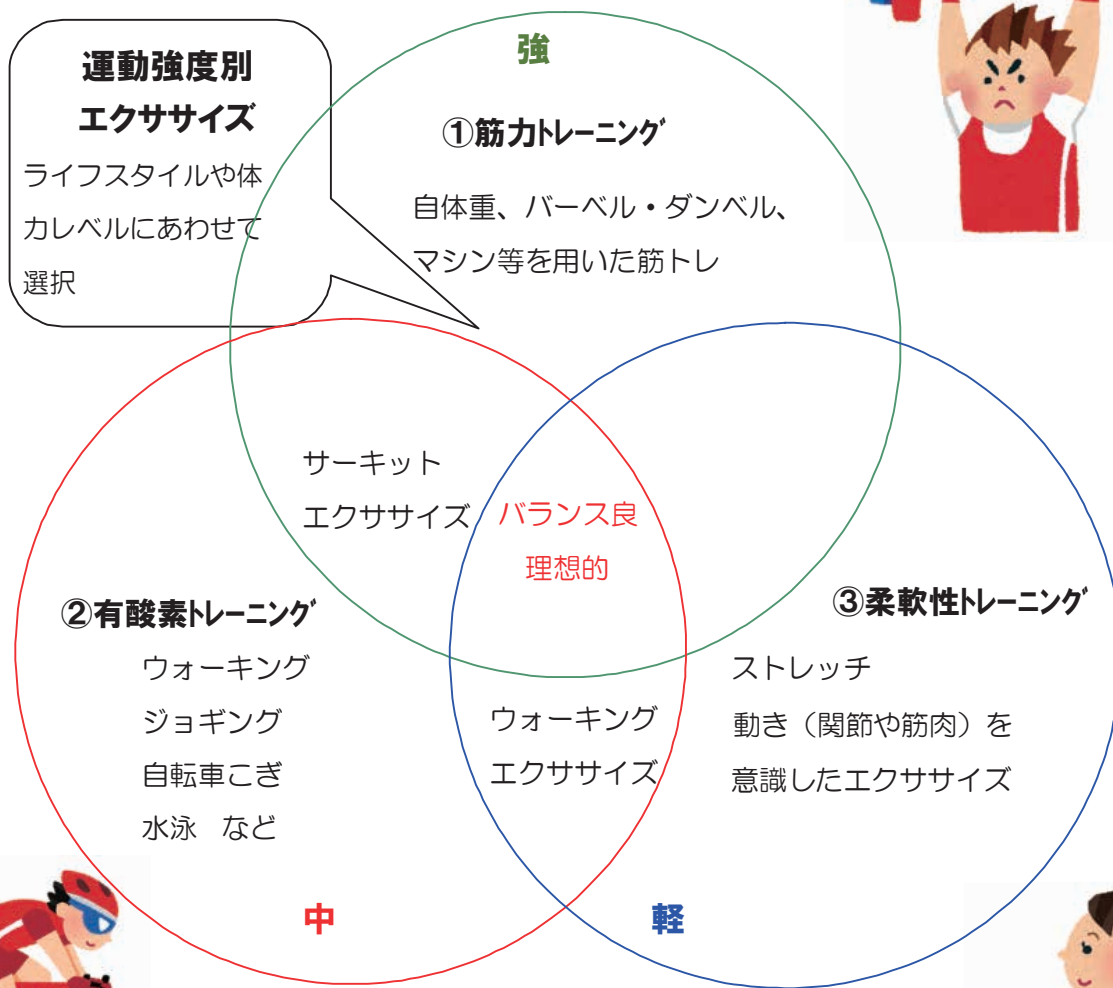
## ②有酸素トレーニング（ウォーキング・ジョギング・水中エクササイズなど）

・自分の実践しやすい種目を選び、ゆっくりとしたペースで長い時間続けられるようなニコニコペースで無理なく行います。ペースが早すぎると血中乳酸濃度が上がり、運動を「きつい」と感じるようになるので、それより楽なペースを心がけましょう。



### ③柔軟性トレーニング（ストレッチなど）

・姿勢の保持や運動時に使う筋肉など目的に合わせて種目を選び、伸ばす関節や筋肉を意識して行いましょう。



- ・いつもより余分に歩く
- ・犬の散歩
- ・階段を使う

- ・車を駐車場の遠い場所にとめる
- ・別の階や遠いトイレを利用する
- ・車やバス利用を徒歩、自転車にする





分類：アオイ科トロロアオイ属  
 原産地：アフリカ北東部（エチオピアが有力）

オクラの原産地はアフリカ北東部、現在のエチオピアあたりといわれ、アメリカを經由して日本に入ってきました。オクラの和名は「アメリカネリ」で、これはアメリカから渡来した「ネリ（トロロアオイ）」という意味なのだそう。 「オクラ」という名前は現地語「Nkrama（ンクラマ）」からきており、英語では「Okra（オクラ）」、フランス語では「Gombo（ガンボ）」と呼ばれます。

オクラが持つ独特の粘りの成分は、水溶性食物繊維のペクチンと複合たんぱく質のムチンです。ペクチンには血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があり、ムチンには胃粘膜の保護、たんぱく質の消化促進、整腸といった働きがあります。他に、カロテン、ビタミンB1・B2、ビタミンC、カルシウム、カリウム、マグネシウムを多く含みますので、オクラは体の免疫力をアップさせる力強い万能野菜と言えるでしょう。

アオイ科のオクラは、野菜の中でも群を抜いて美しいハイビスカスに似た花をつけます。最近見かける「花オクラ」はオクラの花を美味しく食べられるよう改良した品種で、サラダや天ぷらで頂きます。エディブルフラワー（花野菜）として人気の高い食材となっているそうです。

### オクラで簡単 ガンボスープ



牛肉1ポンド、仔牛の胸肉半ポンドを1インチ四方程度の角切りにする。  
 オクラ36本、タマネギ1個、赤トウガラシ1本を薄切りにし、肉と一緒に炒める。  
 茶色く焦げ目がついたら水を半ガロン加え、蒸発したらさらに足す。

これは、小泉八雲ことラフカディオ・ハーンによるクレオール料理本に出てくるオクラの簡単ガンボスープのレシピです。さて、今回はガンボスープに挑戦してみましょう！！

#### 【材料】

- (5人前 752kcal 塩分4.5g)
- オクラ 30本
  - 玉ねぎ 1/2個
  - 牛ひき肉 200g
  - にんにく 1片
  - 赤トウガラシ 1本
  - オリーブオイル 大さじ1杯
  - 塩・こしょう 少々
  - 水 600ml
  - クミンパウダー・パプリカパウダー 適量
- ※ひき肉は鶏肉や豚肉でもOK！



#### 【作り方】

- ①オクラはざっくり輪切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、ニンニク、赤トウガラシを入れ、ひき肉と玉ねぎをしっかりと炒め、オクラを加える。
- ③②に水を加え、強火で煮る。
- ④③が煮たったらクミンパウダー、パプリカパウダーを加え、塩・こしょうで味を調える。

クレオール料理のガンボスープには季節によってはエビ、カニ、牡蠣なども入ります！

# 健康・環境フェスタ2017を開催しました!

9月2日(土)横手市の秋田ふるさと村を会場に、あけぼの秋田様・秋田県栄養士会様のご協力をいただき「健康・環境フェスタ2017」を開催しました。

当日は「横手やきそば四天王決定戦 2017」と同時開催で、県内外からたくさんの方々に来場していただき、皆様の健康への関心の高さを知ることができました。

今後も「健康・環境フェスタ」を県内各地で開催し、皆様の健康管理のお手伝いをさせていただきたいと考えておりますので、ふるってご来場下さい



あけぼの秋田様による乳がんセルフチェック



秋田県栄養士会様による栄養相談



秋田県栄養士会様による体脂肪測定



事業団スタッフによる血圧測定



事業団スタッフによる肺活量・肺年齢測定



事業団スタッフによる普及啓発グッズの配布

# INFORMATION



## 【お申し込み・お問い合わせ先】

秋田県総合保健センター ドック健診課  
〒010-0874

秋田市千秋久保田町6-6

電話代表 018-831-2013

F A X 018-831-2014

受付時間 8:30 ~ 17:15 (土日祝日休み)

インターネット予約<http://www.kenko-akita.jp/>

Akita Foundation For Health Care



公益財団法人 秋田県総合保健事業団

### ◆秋田県総合保健センター

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6

電話代表 018-831-2011

F A X 018-831-1663

### ◆保健情報事業部 ドック健診課

電話代表 018-831-2013

F A X 018-831-2014

### ◆健診事業部 県北健診センター

〒018-3333 北秋田市坊沢字横道沢23-2

電話 0186-63-1837

F A X 0186-63-0929

### 大館支所

〒017-0864 大館市根下戸新町1-8

電話 0186-42-9770

F A X 0186-42-9771

### ◆健診事業部 中央健診センター

〒010-0941 秋田市川尻町字大川反233-186

電話 018-823-1520

F A X 018-824-4034

### ◆健診事業部 県南健診センター

〒019-1234 仙北郡美郷町飯詰字北中島35-1

電話 0187-73-6200

F A X 0187-83-2115

### ◆検査事業部 児桜検査センター

〒011-0909 秋田市寺内児桜3-1-24

電話 018-845-5100

F A X 018-845-9255

URL : <http://kenko-akita.jp/>

保健事業団

検索 🔍



## 「健康あきた」第73号

平成29年9月

発行 公益財団法人 秋田県総合保健事業団

〒010-0874秋田市千秋久保田町6番6号

☎018-831-2011

編集 総務部総務課 「健康あきた」編集委員会

印刷所 株式会社松原印刷社