

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

### Theme of this month

## 新型たばこについて

**年**の瀬が近づき、会食の機会が増える方もいらっしゃるのではないのでしょうか。様々な人が集まるシーンでは、たばこを吸う人を目にすることもありません。今回は、従来の紙巻きたばこに比べて「煙がでない」「有害物質が少ない」と謳われている新型たばこについてお伝えします。

### 01 煙が見えなくても…

新型たばこの一つである加熱式たばこは、従来の紙巻きたばこのようにタバコ葉に直接火をつけるのではなく、タバコ葉に熱を加えてニコチン等を含んだエアロゾル(有機溶剤のミスト)を発生させ、それを吸い込み喫煙します。加熱式たばこ喫煙者の呼気を可視化した研究では、呼気の勢いに乗り口元から1~2メートル先までエアロゾルが呼出されることが確認できました。さらにその先では有害物質が液体から気体に揮発するため目には見えませんがホルムアルデヒドなど発がん性物質を含む有害物質が拡がり、周囲が汚染されます。

気温で揮発し  
有害物質が拡がり  
周囲を汚染する

エアロゾル  
(有機溶剤のミスト)が  
1~2m先に呼出



### 02 有害物質が減ると病気のリスクが減る?

“有害物質が紙巻きたばこに比べて90%減”という広告により、あたかも病気になるリスクが90%低減されるような誤解が生じます。しかし、**新型たばこ**では紙巻きたばこ同様に多くの発がん性物質を含む有害物質が検出されており、吸い続けることで病気になるリスクは高まることが予測されています。たばこをやめて有害物質は一切摂取しないことが大切です。

### 03 あなたと大切な人をたばこの害から守るには

新型たばこのユーザーは20~40代の若い世代が多く、なかには「子ども(孫)が生まれたから紙巻きたばこから新型たばこに変えた」という方もいます。しかし、たばこの害からあなたや周りの大切な人を守るには、紙巻きたばこ・新型たばこの両方をやめることが最も重要です。禁煙治療はたばこを買い続けるより費用が安く、かつ禁煙成功率が自己流で禁煙するよりも高まります。医療の力も活用し、禁煙してみませんか。また、たばこを吸わない方は、身近な方が喫煙していれば「あなたに健康でいてほしいから、禁煙してほしい」とぜひ伝えてみてください。(保健師: 田村)

## 管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 180kcal

たんぱく質……8.4g 炭水化物……21.1g  
脂質……6.8g 塩分……0.2g

### やさしい甘さのヘルシースイーツ

## いちごのオートミールプディング

**主食** オートミールを使用したグルテンフリーのプディングです。オートミールは食物繊維が豊富で腹持ちがよいことが特徴です。血糖値の急激な上昇を抑える効果があるため、血糖値が気になる方にもおすすめです。フルーツはお好みで、バナナを入れるのもおすすめです。寒い時期に心も体もホッと温まるスイーツです。ぜひ、お試しください。

#### 材料(2人分)

- いちご……………お好みで調整ください(目安:6個)
- 卵……………1個
- はちみつ……………15g
- プレーンヨーグルト……………180g
- オートミール……………30g

#### ワンポイントアドバイス

- ★ オートミールはロールタイプやクイックオーツなど、柔らかくなりやすいものをおすすめです。
- ★ 焼き時間は様子を見ながら調整してください。

#### 作り方

- 1 いちごはお好みのサイズに切っておく。型に油(分量外)を塗っておく。オーブンを180℃に予熱しておく。
  - 2 ボウルに卵を入れて溶きほぐし、はちみつ・プレーンヨーグルトを順に加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
  - 3 オートミールを加えて混ぜ合わせる。
  - 4 耐熱皿に生地を流し、いちごを押し込むように並べて180℃で25~30分焼く。
- ※甘さが足りないと感じる場合は、お好みではちみつをかけるるとプディング全体に優しい甘さが広がり、一層美味しく召し上がれます。