



知っておきたい 10代の喫煙の危険性!!

喫煙者の40%が10代のときからたばこを吸い始めているという報告があります。たばこを吸い始める年齢が低いほどその害は大きく、未成年のときからの喫煙者はがんや心臓病にかかる率が高くなると言われています。

10代の喫煙の危険性

【習慣性の強化】喫煙している期間が長くなるほど、禁煙が難しい。

【長期の身体的ダメージ】喫煙歴が長いほど、健康に与える悪影響が大きくなる。

【ヘビースモーカーになる可能性が大】1日当たりの本数も増えやすくなる。

【深く吸い込むようになる】煙を深く吸い込むことにより、陶酔感を味わい、習慣はさらに強化され肺のダメージも大きくなる。

親や周囲はどうしたらいいのでしょうか？

10代はこんな言い方をされると素直になれるというアンケート結果があります。

- ①体にどう悪いのか説明してほしい。ただ「未成年者だから」は逆効果。
- ②なぜ吸うのか、言い分をしっかりと聞いてほしい。
- ③頭ごなしに怒るのではなく、静かに「心配している」ことが伝わるように話してもらえると冷静になる。
- ④正面から向き合って真剣に考えを伝えてくれたときは、意見が対立していてもうれしく感じる。

* 親が喫煙している家庭では子どもがたばこになじみやすく、将来の喫煙率が高くなることがわかっています。たばこのことをもう一度、家庭で話し合ってみませんか？

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩



ご汁

大豆は、昔からたんぱく源としていろいろな料理に利用されてきました。ご汁は、すりつぶした大豆をみそ汁に入れた、寒い季節にぜひ食べたい料理です。

材料(4人分)

豚肉……………20g	豆腐……………40g
だいこん ……50g	ねぎ……………15g
にんじん ……20g	みそ……………40g
こんにゃく…20g	大豆(乾) ……20g
ごぼう……………20g	

作り方

1. 大豆は一晩水につけて戻し、ミキサーでよくする。
2. 野菜は適当な大きさに切り、豚肉とだし汁で煮て、野菜がやわらかくなったら、豆腐を加え、みそを溶き入れる。
3. ②にすりつぶした大豆を入れ、10分くらい弱火で煮る。
4. 椀に盛り、ねぎを散らし、できあがり。

栄養素量(1人分)

エネルギー……………61kcal	たんぱく質……………5.2g
脂質……………2.3g	塩分……………1.3g