

「食育推進チーム」だより

～富士見町食育推進計画を推進します～

富士見高校 ～食の自立を目指して～

高校家庭科の「食」に関する分野では、栄養素や食生活の問題点を学び、さらに調理実習を通して「食の自立」を目指します。例えば必修家庭科の第1回目の調理実習では「和風料理の基礎を学ぶ」を目的に【親子丼・みそ汁】を作りました。



だしはかつお節と煮干しから取りました。こういった素材からだしを取るのは初めてという生徒も多く、煮干しの内臓をおっかなびっくり取り除いていましたが、天然のだしが存分に出た料理を口にして「うまい!」「おいしい!」といった声があちこちから聞こえてきました。そして「家でもまた作ってみたい」という感想も多かったです。目的にかなった実習になったでしょうか?

富士見高校にお子さんが通われているご家庭では、ぜひお子さんに「親子丼・みそ汁」を作ってもらってくれください。



また、一緒に作ったり、食べたり、感想を述べて家族間の「コミュニケーション」もはかってください。生きるため、コミュニケーションの場、文化としての「食」を大事にしていってほしいです。

健康ふじみ通信

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「たばこ・アルコール編」

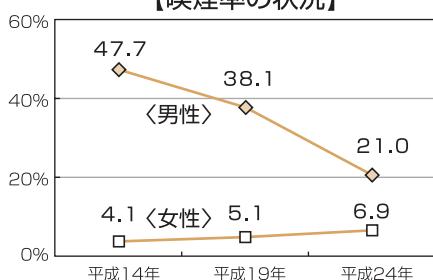
資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

たばこ

嗜好品として的一面がある一方で、肺がんをはじめとしたがんや、虚血性心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの疾患を引き起こす原因となります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は社会的に注目を浴びている病気です。たばこなどの有害な空気を吸いこむことによって、気道や肺などに障害が生じて通常の呼吸ができなくなります。長期にわたる喫煙習慣が主な原因であることから「肺の生活習慣病」といわれ、禁煙の取り組みが必要になります。

【喫煙率の状況】



●喫煙の状況は、男性では減少しているのに対して、女性では増加傾向にあります。また、家庭の中で父親が吸っている割合は3割以上、母親が吸っている割合が1割です。

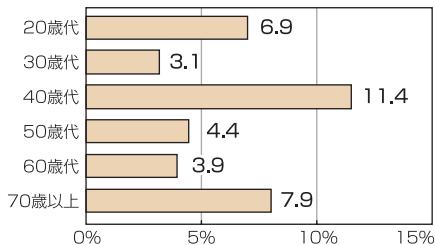
* 喫煙率は「毎日吸う」「ときどき吸う」を合わせた割合です

たばこは吸う本人だけではなく、受動喫煙により周囲の人に対しても健康被害をおよぼすもので、特に妊婦や乳幼児などに対する受動喫煙が問題となっています。家庭内での大人の喫煙は、子どもに与える影響も大きいです。

アルコール

仕事による精神的ストレスや付き合いなどで飲酒する機会が増えている人がいます。多量飲酒は高血圧症や心疾患などの生活習慣だけでなく、うつ病や薬物乱用との関係も深くなっています。適正飲酒が大切になります。

【多量飲酒者の状況】



●多量飲酒者は、平成19年以降男性では減少しているものの、女性では増加しています。年代別では40歳代で高くなっています。

* 多量飲酒者：1日平均純アルコール60gを超える飲酒者。清酒に換算して1日3合以上飲む人のこと。

飲酒の適量は、1日平均純アルコール20g程度です。換算の目安として、清酒1合、ビール中瓶1本、ウイスキー・ブランデーダブル60ml、焼酎(35度)1/2合、ワイン200mlです。飲酒の適量を知っておくことが大切です。また、肝臓の健康には週2日間の休肝日が必要です。