

アクトな日々

たばこ 第一章

タバコに関する法律が より厳しく

「階段の登り降りがきつい」「ちよつとした運動でも息切れがある」などの症状を感じたことはありませんか。もしかすると、タバコが原因の一つかもしれません。テレビや雑誌などで、よく取り上げられている、「たばこ」そして**禁煙**という言葉。2018年7月に健康増進法の一部が改正され、受動喫煙の防止、それに関する措置等が定められました。喫煙場所が限られ、原則屋内は禁煙となり、ますます吸いづらい環境へと変化しています。そもそもなぜそこまでして、禁煙が必要なのか。今回は、「タバコ」について、3章に渡って紹介していきます。

タバコを吸う人も、そうでない人も、タバコについて正しく知り、そして自分自身を守るという意味で、もう一度、「タバコ」について、一緒に考えてみましょうか。

◆タバコの成分について

一体タバコの中には、何が入っているの？



タバコの煙の中には、約4000種類もの化学物質が含まれています。その内、200種類以上が有害物質です。ニコチンやタール、一酸化炭素、カドミウム、アンモニアなどが含まれています。

3大有害物質

一酸化炭素
 身体の酸欠状態を引き起こします。一酸化炭素は、酸素の200倍以上の力でヘモグロビン（酸素を運ぶ物質）と結びつきます。そのため、ヘモグロビンは酸素を運ぶことが出来なくなり、酸欠状態となります。簡単な運動でも、息切れや動機などが出現するのです。

タール
 発がん性の物質（約40種類以上）が含まれています。煙の通り道（口、喉、肺）はもちろん、消化管などにも影響を及ぼし、様々な臓器にがんのリスクを与えます。

ニコチン
 強い依存性を持つ毒物の一つです。血液の中のニコチンは急速に全身を巡ります。そして、肺から脳に行き、ニコチン専用の鍵穴（受容体）と繋がることで、快楽をもたらすのです。これが、喫煙を習慣化させる原因になります。



ニコチン依存性のメカニズム

ニコチンの作用機序

タバコを吸うと、ニコチンが肺に吸収され脳へと到達します。ニコチンは、専用の受容体（鍵穴）に結合することで、大量のドーパミンが放出されるのです。ドーパミンは快楽作用があり、精神的にも安定するホルモンです。他にもタバコを吸うことで、食欲低下、覚醒、認知作業の向上といった、様々なホルモンが沢山分泌されます。

なぜやめられないのか
 タバコを吸うことで放出されるホルモンは、自分の力で分泌する能力が、徐々に弱くなってきます。いざ、禁煙しようとする、快楽や覚醒に必要なホルモンの分泌が低下し、イライラ等の症状が出てしまうのです。その結果、喫煙を繰り返してしまふ、これがやめられない、ニコチン依存症の特徴です。

スタミナたっぷり丼！



暑さが強くなり、疲れた時には、スタミナをつけて夏を乗り越えていきましょう！そこで今回は、簡単・栄養たっぷりの丼ぶりをご紹介します。

材料【1人分】

- ・豚バラ薄切り肉150g
- ・ねぎ1/3本
- ・おろしにんにく小さじ1
- ・ごま油大さじ1
- ・刻みのり適量
- ・卵黄1個
- ・白ごはんどんぶり1杯(200g)
- ・七味唐辛子適量

☆合わせ調味料

- ・酒大さじ1
- ・みりん大さじ1
- ・しょうゆ大さじ1
- ・鶏ガラスープの素小さじ1/2
- ・こしょう少々



手順

- 1ねぎは斜め薄切りにし、豚肉は食べやすい長さに切る。
- 2鍋に湯をわかし、酒大さじ2（分量外）を入れてから豚肉を入れてさっとゆでる。
- 3ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 4フライパンにごま油を入れて熱し、ねぎを入れて中火でしんなりするまで炒める。
- 5おろしにんにくと豚肉を加えて軽く炒め、合わせ調味料を入れてさらに炒める。器に白ごはんを盛り、刻みのりをのせ、その上に肉をのせ、真ん中に卵黄をのせる。好みで七味唐辛子をふる。

身体を冷やす果物



レモン



グレープフルーツ



バナナ

梨

マンゴー

キウイ

みかん

メロン



スイカ

パイナップル



身体にとっても必要な栄養分を、果物に摂りながら摂っていきましょう。

温かい季節に入り、色鮮やかな果物も段々増えてきました。果物がお好きな方も多いのではないかと思います。ビタミンC豊富で身体や美容にとって非常に良い果物。しかし、意外と身体を冷やす種類もあるんです。

その時期にできる果物は、身体を作ってくれます。果物だけではなく、身体を整える野菜など、沢山あります。皆さんも是非、その季節に応じた食材を食べて、この夏を乗り越えましょう！

