

# 春日井保健所だより

第 10 号

平成 29 年 11 月発行

発行：愛知県春日井保健所

〒486-0927 春日井市柏井町2-31

TEL：0568-31-2188

URL：http://www.pref.aichi.jp/iryofukushi/kasugai-hc/

## 朝ごはんを食べよう!!の一步先へ



### 朝ごはんはとても大事！

朝食を抜くと寝ている間に下がった体温が上昇せず、身体と脳をスッキリ目覚めさせることができません。また、脳のエネルギー源となるブドウ糖は、体内にたくさん蓄えておくことができないので、朝食を抜くとエネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

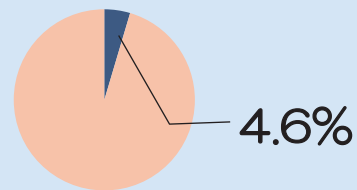


中学生で朝食欠食している人は 4.6%<sup>\*1</sup>  
食べていない人は、まずはおにぎりだけでも  
食べる習慣をつけよう。

高校生 7.9%<sup>\*2</sup>、大学生 18.7%<sup>\*3</sup>と  
欠食割合は増えている。  
今のうちから良い習慣を身につけておこう。  
今後のために食事の準備の手伝いをして  
おくことも大切だね。



### 中学生の朝食欠食割合<sup>\*1</sup>



あいち食育いきいきプラン 2020 より  
\*1 中学生(2学年)平成 27 年愛知県教育委員会調べ  
\*2 高校生(全日制 2 学年)平成 27 年愛知県教育委員会調べ  
\*3 男子大学生 平成 27 年愛知県健康福祉部調べ



毎朝 食べているなら次のステップへ  
内容にも気をつけてみよう

主食、主菜、副菜をそろえて  
バランス朝ごはん！



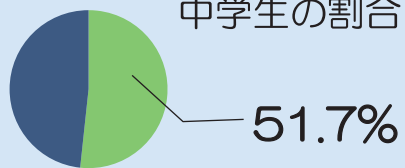
- 主食（炭水化物：黄の食品群）
- 主菜（たんぱく質：赤の食品群）
- 副菜（野菜など：緑の食品群）

朝食に野菜を食べている中学生は約半数。  
愛知県は野菜摂取量全国最下位<sup>\*5</sup>！  
朝にも野菜を食べよう



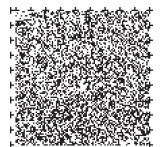
### 朝食に野菜を食べている

中学生の割合<sup>\*4</sup>



あいち食育いきいきプラン 2020 より  
\*4 中学生(2学年)平成 27 年愛知県教育委員会調べ

\*5 平成 24 年国民健康・栄養調査  
野菜摂取量（愛知県 20 歳以上）  
男性 243g 女性 240g  
目標 350g 以上(健康日本 21 あいち新計画)  
に対して約 110g も不足しています。



# 知っていますか？「たばこ」の害

## 1 たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙の中には、約 4,000 種類の化学物質があり、そのうち約 200 種類が有害物質、約 60 種類以上が発がん性物質であるといわれています。



**ニコチン**：依存性がある。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする。

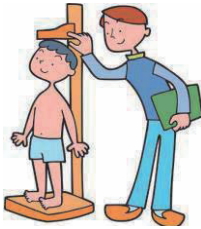
**一酸化炭素**：全身を酸素欠乏状態にする。動脈硬化や心臓病を引き起こす。

**タール**：発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくする。

## 2 体への様々な影響

### ①成長への影響：

身長が伸びない



たばこは身体を酸欠状態にする

### ②運動への影響：

息切れする



### ③学力への影響：

思考力、  
集中力の低下



たばこは脳を酸欠状態にする

### ④病気の心配

- 肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍
- その他にも、脳卒中や、心臓病、肺の病気、歯周病等いろいろな病気の危険が増加

吸い始める年齢が早いほど危険が増加

### ⑤美容への影響

肌荒れ、シミ、しわの原因となる。



双子の40歳時を予想。  
喫煙者はどちらでしょう。

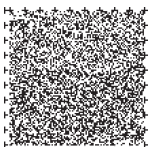
## 3 自分は吸わないけど…？

たばこの煙は、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、たばこの先から立ち上る「副流煙」があります。副流煙は主流煙より大量の有害物質を含んでいます。できるだけたばこの煙に近づかないようにしましょう。

愛知県では、禁煙を推進するために「受動喫煙防止対策実施施設認定制度」を実施しています。



詳しくは、[愛知県たばこ対策情報](#) [検索](#)



お問い合わせ先：総務企画課 電話0568-31-2188 (ダイヤルイン)



# 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」



## 薬物乱用とは？

- 薬物を社会のルールからはずれた方法や目的で使うことです。
- 覚せい剤などの違法薬物は、たとえ一回だけの使用でも乱用になり、同時に**犯罪**になります。

## 乱用される薬物とは？

(出典：厚生労働省、愛知県警)

- 乱用される薬物の作用は、脳への影響によって次のように分けられます。

### 興奮作用



覚醒剤 コカイン

### 幻覚作用



MDMA LSD マジックマッシュルーム

### 抑制作用



大麻 大麻樹脂 向精神薬

### 危険ドラッグ



白色粉末



液体



植物

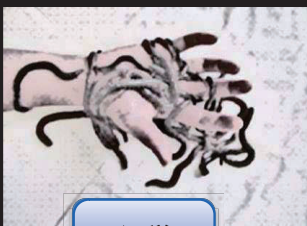


紙片

## 薬物を乱用すると、どうなるの？

(出典：厚生労働省)

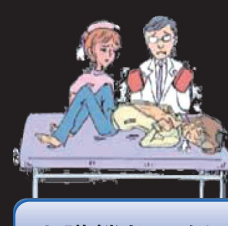
- **脳（中枢神経）を破壊**します。
- やめたくてもやめられない**依存状態**に陥ります。
- **幻覚**や**妄想**が現れ、また、**運動機能**、**内臓機能が低下**します。



幻覚



運動機能の低下



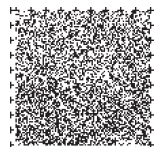
内臓機能の低下

## 薬物乱用を防止するには？

- 薬物乱用の**危険性は身近にあり**、自分には関係ないと思わないこと。
- 誘われたら、「ハッキリ・キッパリ」断り、そしてその場から立ち去ること。
- 自分一人で悩まないで、周囲の信頼できる大人や専門家に相談すること。

## 薬物乱用は一回でも「ダメ。ゼッタイ。」

お問い合わせ先：生活環境安全課 電話0568-31-2189 (ダイヤルイン)





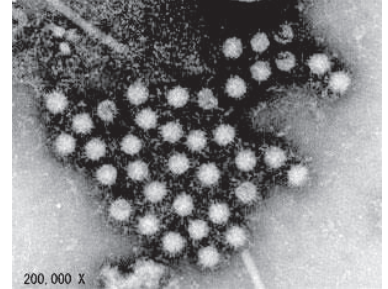
# ノロウイルスによる食中毒にご用心！

例年、冬にはノロウイルスによる胃腸かぜが流行し、感染者が調理に従事することによる食中毒が多発します。また、ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生食することによる食中毒も起きています。

手洗いと十分な加熱調理でしっかりと予防しましょう！

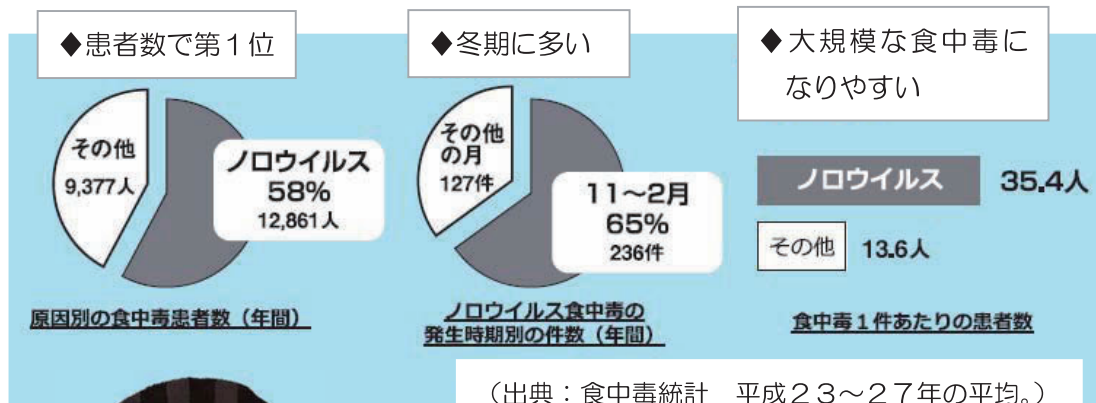
## <ノロウイルスとは？>

- 冬期に多発する。
- 感染者の吐物や排泄物からも感染する。
- ノロウイルスにより感染した調理者から<sup>(※)</sup>二次汚染された食品が原因となることが多い。



(出典：愛知県衛生研究所)

※食品の原材料が汚染されることを一次汚染といいます。一次汚染されていても、加熱等により殺菌することで原因ウイルス等は死にますが、その後、再度食中毒ウイルス等が付着することを二次汚染といいます。



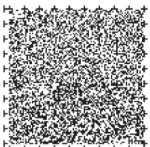
## <ノロウイルスによる食中毒の症状は？>

- 感染から発症までの時間は24~48時間。
- 主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱。

## <予防のポイント！>

- しっかり手洗いをし、  
しっかり加熱をしましょう！

中心温度85~90℃、  
90秒以上



お問い合わせ先：食品安全課 電話0568-31-2180 (ダイヤルイン)