



三寒四温、待ちに待った暖かい季節です！

今年は、地域によってはかなりの大雪が降り大変な冬でした。

関東も雪が降り交通機関が乱れ、雪かきも大変でした。春が待ち遠しいかったですね。

花粉症の方は辛い季節ですが…冬眠から抜け出して、春の空気を吸いに出かけましょう！

## おやつ 食育 Part2 幼少期編 (大坂)



### 幼少期の食育

子供の頃は、特に保育園、幼稚園、学校、家庭と人と楽しくよく噛んで食べる事が五感(味覚、触覚、聴覚、視覚、嗅覚)を刺激し、子供の感性を豊かに育むことにつながります。

成長期の食育に関しては2つの狙いがあります。

ひとつは食と心の関わり、食べ方と自立と歯、口の成長と食べ方の関わりなどです。もうひとつは自身の心、栄養、食べ方を通して肥満や生活習慣病の予防など、特有なライフステージの中で心身の健康を保つ事になります。

### おやつの与え方

子供が大好きなおやつですが、悲しい事におやつで虫歯になる事が多いのも事実です。

せっかくのおやつタイムを設けるのであれば、以下の事に注意し、お子さんに合わせておやつを出してあげましょう。糖分、塩分、油分をうまくコントロールして出してあげるのがポイントです。

ガムを食べたいなら100%キシリトール入りのガム、甘いものが食べたいなら果物にするなど、いつものお菓子に一工夫してあげましょう。

### おやつの時の注意

- 夕食に影響のない量にしましょう
- 甘さの残るおやつ、歯にくっつきやすいおやつは避けましょう
- 噛みごたえのあるおやつを選びましょう
- おやつの後は必ず歯磨きをしましょう



#### 歯に良いおやつ

【糖分が少なめなもの】

おせんべい・クラッカー  
アーモンド・ゼリー・プリン  
アイス・果物

#### 歯によくないおやつ

【糖分が多いもの】

チョコレート・グミ  
ケーキ・ドーナツ  
ガム・キャラメル



### 上手なおやつの選び方のコツ

おやつ選びで特に大切なのは、質と量です。

栄養面を考えることはもちろん、なるべく野菜やフルーツを採り入れた手作りの物を適量与える事をおすすめします。

## 電子たばこ (黒川)



最近、「普通のタバコから電子たばこに変えました！」と耳にします。

電子たばこ??何となく響きは良いですが、普通のタバコとどのように違うのでしょうか？詳しくわからないので調べてみました。

非燃焼・加熱式たばこ ≠ 電子たばこ

### 非燃焼・加熱式たばこ

(IQOS・glo・ploom TECK など)

葉たばこを加熱して

ニコチンを含むエアロゾル(\*)を生じさせ  
それを吸引



### 電子たばこ VAPE



液体(ニコチンを含むもの、含まないもの)  
を加熱してエアロゾルを生じさせそれを吸  
引

ニコチンを含む液体は日本では医療機器として取り  
扱われるので一般には流通していない

\*エアロゾルとは、気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子が多数浮かんだ物質。もや、霧、煙、ミストなど

従来のたばこは、たばこの葉に直接火をつけて燃やしますが、**非燃焼・加熱式たばこ**は熱を加えてニコチンを発生させ吸うたばこです。

**電子たばこ (VAPE)** はノンニコチンのさまざまなフレーバーのリキッドの蒸気を吸引すると考えれば、たばこではなく、アロマ機器のようなものです。身体への影響はリキッドの成分にもよりけりです。

日本呼吸器学会は29年10月に電子たばこの見解として、

「従来の燃焼式たばこと同じく、健康に悪影響がもたらされる」と発表しました。

非燃焼・加熱式たばこは歴史が浅く研究データが不足しているため、

どのくらいの害があるかについては現段階では詳細不明ではありますが、

「煙が出ないので健康的なのかな？」と間違った認識が刷り込まれている様で注意が必要です。



また日本医師歯科医師連盟も「人が吸い込んだ空気の1/3程度はそのまま吐き出される」ことから「加熱式たばこから吸い込んだエアロゾルも同様に吐き出され、周囲の空気を汚染する」ことを指摘しています。つまり「**受動吸引による健康被害が生じる**」ということになります。

原材料はたばこの葉なので、有害物質も入っています。

非燃焼・加熱式たばこの今後の研究は、江戸時代から歴史のある従来の紙巻きたばこの研究成果とあわせて考えるべきです。第二次大戦後たばこは国の税収を上げるために国が独占販売し健康増進とまで謳っていた時代もありました。得体の知れない物質をむやみに嗅ぎ、ひと時の多幸感で満足してもお気の毒しか待っていません。「罌」や「策」にはめられた依存症に過ぎません。

電子という響きや見た目、微々たる先進性がスマートに見えても、ヒトの上に立っている方からササッと「卒煙」したほうがよほどスマートに映ることでしょう。