

炊飯器でエコ

皆さんはご飯をどのように炊いていますか？
一日に、毎食1.5合ずつ食べる時の3つのパターンの電気代を比べてみました。

- 朝4.5合炊いて残りをラップ等で保存し、
昼と夜、電子レンジで4分間温める
- 朝4.5合炊いて残りをジャーで保温する
- 朝昼晩、その都度1.5合ずつ炊く

合計電気代
30.1円/日

合計電気代
33.2円/日

合計電気代
59.9円/日



想定

IH炊飯ジャー消費電力：1,210W、電子レンジ消費電力：1,200W
保温時の電力：25W、電気料金：22円/kwh、炊飯時間：4.5合＝1時間 1.5合＝45分
食事時間：朝食7時 昼食12時 夕食19時
データ出所：(財)関東電気保安協会

健康は食から

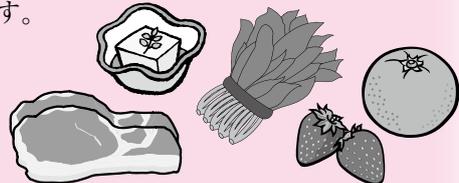
風邪をひいた時に摂りたい食品



風邪をひいた時、特に意識して摂りたい栄養素は、良質なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンCです。良質のたんぱく質はエネルギー源としてだけでなく、風邪に対する免疫力を高めるためにも必要となります。

ビタミンAは、ウイルス侵入の入り口になる口の粘膜と皮膚を強くして免疫機能を維持し、ビタミンB₁は、糖質がエネルギーに変わるのを助け疲労回復に役立ちます。そして、ビタミンCは白血球の働きを助け、ウイルスへの攻撃力を高める働きを持っていて、発熱のストレスも和らげます。

良質のたんぱく質やビタミンB₁を含む肉や魚、卵、乳製品、大豆、大豆製品に加え、ビタミンAが豊富なレバー、体に入ってビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含むかぼちゃ、人参、小松菜、ほうれん草、ピーマン、ビタミンCを多く含むブロッコリー、いちご、みかん、キウイなどを不足のないように食べましょう。



これらの栄養素は、風邪をひいてからだけではなく、日頃からまんべんなく摂る必要があります。ウイルスに対して抵抗力を持った、風邪をひきにくい丈夫な体づくりには欠かせません。

好き嫌いなく食べることが結果的には最も効果的な風邪の予防策になるのです。

健康アドバイス

「子どもとたばこ」

常陸大宮済生会病院 小児科
木村 岳人先生

子どもにとってたばこは「必要ないもの」と言い切ってもいいと思います。
乳幼児で一番に問題となるのはたばこの誤飲です。もしもの場合は、「何を」「何時に」「どのくらい(何cmか)」誤飲してしまったのかを確認してください。たばこの吸い殻が入った液体を飲んだのかを把握することも重要です。けいれんや意識障害などの症状があればすぐに救急車ですが、症状がない場合には病院を受診する前に「中毒100番」へ電話してみてもいいでしょう。

(中毒110番 つくば：☎029-852-9999 9時～21時 大阪：☎072-727-2499 24時間)

たばこには、このような誤飲によるニコチン中毒だけでなく、受動喫煙により気管支喘息の増悪因子となることは周知の事実です。しかし、「喘息の発作が治まらない」と病院を受診する子どもの親御さんからたばこの臭いがすることはしばしば経験します。愛煙家がいることは存じていますが、大人の嗜好を取るのか、子どもの健康を取るのかは、天秤の傾きは明白です。医療が進んだ日本でも年間に約2000人程の「喘息死」が起こっています。気管支喘息は時に死に至る病となり得ることを認識頂きたいと思います。

また、妊娠中のたばこの影響は胎児にまで影響を及ぼします。低出生体重児や知能障害、SIDS(乳幼児突然死症候群)などの発生に関与しており、SIDSについては危険率が約3倍上がるといわれています。たばこが胎児の酸素濃度を下げ、神経系の発達が阻害されると考えられています。

このように、たばこには生命に直結する疾患との関連が指摘されていて、子どもにとって深刻な事態を引き起こすことが懸念されます。未然に防ぐことが出来る事故や病気を極力避けることが、大人と地域の責任であると思います。