



『瀬戸内の食文化』は、公益社団法人瀬戸内海環境保全協会のHPからダウンロードすることができます。
<http://www.seto.or.jp/promotion/bunka>

『瀬戸内の食文化』の前半では、海文化全般について解説しました。「瀬戸内海が育んだ海文化」として、海文化の区分を、食文化、伝統行事、石の文化、塩の文化、自然景観と文化景観などとしています。

また、「瀬戸内海の環境と保全活動」では、環境の変化(藻場・干潟の減少、海水温の上昇等)、水環境の保全・創造活動(各地における取り組み事例など)について記載しています。冊子の後半では、食

「瀬戸内における水環境を基調とする海文化」の取り組みについて ②

様々な視点で瀬戸内海を記録 漁獲量や調理方法も紹介

海文化に取り組み、最初に冊子にまとめたのが『瀬戸内の食文化』です(平成27年7月発行)。今回から3回にわたり、『瀬戸内の食文化』の内容を紹介いたします。

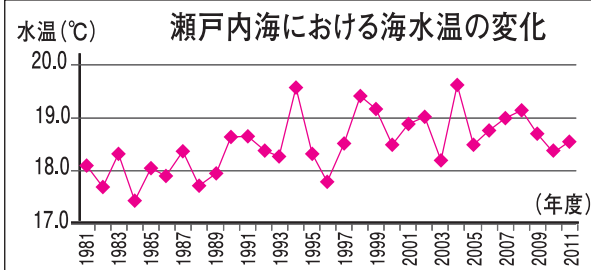
次に「瀬戸内海が担ってきた役割とその価値」として、海上交通、農業、製塩、漁業、工業、食文化、海洋レジャーについて触れています。食文化では「瀬戸内海沿岸部においては、特に人と海の関わりが深かったため、多様な文化が生まれ、育まれ今に残っている。温暖な気候、穏やかで豊かな海からの恩恵や、多種多様な農産物を利用して、他の地域に見られない独特の食文化が発達してきた」としています。

「食文化の変遷」では、現在ではあまり見かけられなくなった食文化、昔から引き継がれている食文化、昔にはなかった食文化の3項目に分類し、整理しています。また、「マダイの例」として、瀬戸内海を代表する魚であるマダイの食文化について整理しています。

広島市の鯛料理として「福山市の鯛の浦では、色々趣向を凝らした鯛料理を楽しむことができます。生き造り、塩焼きはもちろん、鯛めし、鯛素麺、鯛竹輪といったお



広島市の鯛料理「鯛素麺」



出典: 広域総合水質調査(環境省)

公益社団法人
瀬戸内海環境保全協会

話題の健康づくり アラカルト ⑦禁煙(電子タバコ)

JTの2017年全国たばこ喫煙者率調査によると、成人男性の喫煙率は28.2%、成人女性の喫煙率は9.0%でした。前年度より男性は1.5%、女性は0.7%減少しており、今後も健康意識の高まりや喫煙の規制強化、増税による価格改定など、さまざまな背景によって減少傾向になると予想されます。

新型タバコにご注意を

安全性を疑問視

この声が多く聞かれます。これらは従来の紙巻タバコと何が違うのでしょうか?

電子タバコと加熱式タバコは混同されがちです。プームのiQOS

従来、タバコという紙巻タバコが主流でしたが、電子タバコや加熱式タバコといった「新型タバコ」が登場し、特に最近では「iQOS(アイコス)に変えた」と

は、厳密には加熱式タバコに分類され、タバコの葉を電子熱で加熱して蒸気を発生させ、「コチン」を吸引するものです。今回はまず電子タバコについて説明します。

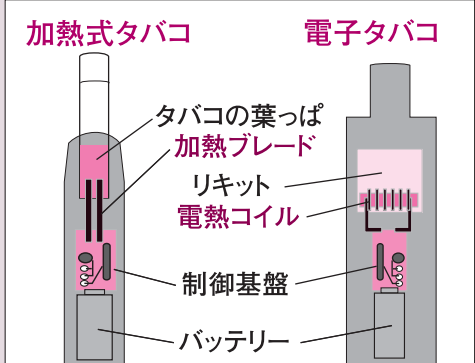
法によつて「コチン入り」リキッドの販売が禁止されており、安全とされているにもかかわらず、健康への影響についてはまだ調査が必要な段階と見なされています。

ただ、電子タバコに興味を持った理由が「喫煙による悪影響が少なくなることに惹かれた」という方が多いのではないのでしょうか。「有害物質が気になる」「できればやめたい」と思うことは、禁煙へとつながる第一歩です。次のステップとして、禁煙外来や禁煙補

電子タバコはリキッドと呼ばれる液体を、電熱で加熱して水蒸気の形で吸引するというもので、主に香りを楽しむ目的で欧米を中心に普及しています。日本では薬事

ホルムアルデヒドが発生したり、「コチン」が含まないとされる商品から「コチン」が検出された事例が報告されるなど、安全性が疑問視されています。ただの水蒸気な

助薬を考えてみませんか。今回は加熱式タバコについての最新情報をお届けします。加熱式タバコを検討していたという方はご一読ください。(健康増進課 松本玲子)



平成28年10月にスタートした女性限定の人間ドック「かんぽきょうレディースデイ」では、日頃の健康に関する悩みや気になることを少しでも解



感もなく、身体に無害です。

更年期が気になる女性には、主に卵巣で作られる女性ホルモンエストロゲン(E2)と脳下垂体で作られるホルモン卵巣刺激ホルモン(FSH)の検査と骨粗しょう症の程度

消していただくために、検査前に、看護師や保健師が個別にお話を伺い、オーダーメイドの人間ドックが受診できるように取り組んでいます。今

作られるホルモン卵巣刺激ホルモン(FSH)の検査と骨粗しょう症の程度

個別問診でオーダーメイドのドック 女性にお勧めしたいオプション検査

回は、一人ひとりに適したオプション検査をご紹介します。

子宮頸がんは定期的な検診で発見できる病気ですので、症状がなくても1~2年に一度の受診をお勧めします。

乳がん検査は、40才以上の方にはマン



看護師や保健師が個別にお話を伺う

モグラフィを、40才未満の方には乳腺エコー検査をご案内しています。

甲状腺疾患も女性に多い病気です。疲れやすい、だるいなどの症状がある方には、甲状腺ホルモンの血液検査と甲状腺エコー検査をセットにした「甲状腺検診」をご紹介します。甲状腺エコー検査では喉に超音波機器を当てて測定します。検査時には痛みや圧迫

ご案内しています。医師が問診票の結果も合わせた上で、総合判定および対処法についてのアドバイスをいたします。前回紹介した尿中エコーオール検査も、閉経前後の女性にはお勧めしたい検査です。

レディースデイを受けていただいたお客さまから「移動中に女性にしか会わないことに、とても安心感がありました」「女性の職員さんのやさしい口調、丁寧な説明で満足」など評価いただいています。女性スタッフが皆さまの健康づくりをサポートいたします。ぜひご利用ください。

(健康クリニック レディースプロジェクト)