

## 第8回 5月31日は世界禁煙デー サードハンドスモーク(三次喫煙)に注意!

サードハンドスモークとは、たばこの煙が消えた後でも、煙に含まれる有害物質がたばこを吸った人の髪の毛や衣類、部屋のカーテンやソファなどに付着し、その有害物質を吸い込んでしまうことです。子供は、自分の意思でたばこの煙を避けることができません。大人が守ってあげることが大切です。

### Q 子供の前では吸わないから大丈夫?

換気扇の下で吸っても有害物質は除去できません。また、たばこを吸ったあとに、息から有害物質が30～45分間出続けているというデータもあります。

### Q 加熱式たばこ・電子たばこなら健康への害が少ない?

病気のリスクが減る保証はありません。発がん性のある有害物質が含まれています。



### Q たばこがなかなかやめられない。どうしたらいい?

各区健康づくり課では、たばこをやめたい人へのお手伝いをしています。また禁煙について、相談できる薬局もあります。

禁煙サポート薬局はホームページで確認できます

HP▶ 浜松市薬剤師会



## 大切な子供をたばこの煙から守るために

妊婦や子供の前でたばこを吸わない  
※胎児の発育不良や乳幼児突然死症候群の危険があります

たばこを吸ったら  
子供のそばに近寄らない

全面禁煙のお店を選ぶ

大事な家族を守ってほしいのじゃ!

## 浜松・浜名湖地域の食材 浜松パワーフードを食べよう!

こちらのレシピは、クックパッドでも見ることができます!(過去のレシピも掲載しています)



### 第37回

## 浜名湖うなぎと遠州灘産しらすのご飯

(料理の写真は、表紙に掲載しています)

### ～今月のパワーフード～



遠州灘産しらす

シラスとは、マイワシとカタクチイワシの稚魚のことです。遠州灘で盛んに漁が行われ、全国トップクラスの漁獲量を誇っています。舞阪漁港で水揚げされたシラスは、そのほとんどがしらす干しなどに加工されます。

### レシピ提供者からひと言

ウナギのだしやシラス、ノリで仕上げた、浜名湖らしさを存分に出した炊き込みご飯です。青のりの代わりに、刻んだ青ネギや白ネギ、さんしょうを振りかけてもおいしくなります。

レシピ提供者  
浜名湖うなぎ 元城亭  
コンコルド浜松 和食料理長  
鈴木 康生 さん

### 材料(茶碗10杯分)

- ウナギの白焼き: 200g
- 釜揚げしらす: 100g
- 米: 5合
- 青のり: 適量
- 【ウナギ用のだし】
  - だし: 18ml (顆粒だしでも可)
  - 濃口しょうゆ: 60ml
  - みりん: 60ml
- 【ご飯用のだし】
  - だし: 900ml (顆粒だしでも可)
  - 薄口しょうゆ: 50ml
  - 日本酒: 75ml
  - 粗塩: 5g

### 作り方【調理時間:45分程度】

- ① ウナギの白焼きの両面に【ウナギ用のだし】を塗り、表面がこんがりするくらいまで両面を焼く
- ② ①のウナギを適当な大きさに切り釜揚げしらすと共に、炊飯ジャーの洗米した米の上のせ、【ご飯用のだし】5合分を入れ、炊き上げる
- ③ 炊き上がったたら混ぜ合わせる
- ④ お茶碗によそい、青のりを振り掛けて完成

### POINT!

ウナギは、かば焼きではなく、だしで割ったしょうゆでパリッと焼き上げることで上品な味わいに仕上がります。お米を炊き上げる量は、5合くらいがウナギのだしもよく出ておいしくなります(残りは冷凍保存可)

高校卒業後、熱海のホテルで3年修行。浜松に戻り、遠鉄観光開発(株)に入社、ホテル九重で25年、その後ホテルコンコルド浜松に移り、現在に至る