今日も１日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com/web/index.html

Vol.69

禁　　煙

今こそ、禁煙にチャレンジしよう！

★禁煙したい、でもやめられない

喫煙者にとっては、公共の施設、会社内と次々に禁煙場所が増え居心地の悪い環境になりつつあります。加えて禁煙に対する社会環境をつくるため宣伝の禁止、価格の値上げなども行われてきました。

受動喫煙による健康リスクも心配されています。

タバコがからだによくないことは、吸っているご本人もご存じです。でも、やめられないのです。

タバコはおいしい、やめると太る、吸うとリラックスできる…など喫煙し続けることのメリットが次々と出てきます。しかし、脳波を測定すると、実際には喫煙はストレスを与えることがわかってきました。さらに、タバコに含まれるニコチンが脳に体内のニコチン濃度を保つため喫煙させる行動を促す、つまり脳への薬物作用なのです。意志が強い人でもやめることが難しい場合が多いのです。

★禁煙外来を活用しよう

やめたいのにやめられないのは、意志の弱さではないことをお伝えしました。禁煙をひとりで取り組むには成功率が低く難しそうです。今日では、「禁煙外来」に取り組む病院が多くなりました。保険も使えるのでチャレンジしてみる価値はありそうです。内服薬を処方され通院３か月で２万円を切るくらいの金額です。

★禁煙のきっかけつくりを

禁煙には、きっかけが大切だと考えます。喫煙者には「やめなきゃ…」という思いをお持ちの方も多くいらっしゃいます。でも、きっかけが見つからない。「10月1日だから」「タバコが高くなったから」「友達がやめたから」など、どんな小さなきっかけも禁煙の理由にしてスタートしてください。

喫煙は、生活習慣病とも関連付けやすく肥満傾向にあります。糖尿病においては、インスリンというホルモンがうまく働かず血糖値が下がりにくくなります。また、禁煙後の味覚変化、および嗅覚の回復により食欲亢進し体重が増えやすくなります。「口がさみしい」との理由で飴やガムを口にする機会も増えてきます。口にするものや頻度によっても摂取カロリーや糖分が高くなる場合がありますので注意が必要です。

★目安★	ガム	カロリー	１粒２～３kcal
	飴	カロリー	１粒10～20kcal

＊カロリーは、商品および使用されている糖質、形状によって誤差があります。禁煙後は、一時的に体重増加の傾向はありますが、禁煙が安定すれば体重コントロールは可能です。体重増加が心配で喫煙を再開することのないようにしたいですね。

★美容と喫煙

喫煙の影響により歯が茶色っぽくなる、しみやシワを増やす、肌のはりを奪う、色素沈着が起こるなど外見にも影響が現れます。活性酸素によりビタミンＣやコラーゲンを壊すためと考えられます。

ビタミンＣは、美容だけでなく健康管理上重要な役割を果たす栄養素です。野菜や果物もバランスよく取り入れてからだの健康とともに老化防止、免疫力向上にも取り組んでいきましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

梅しそ風味サラダ

禁煙対策メニュー
低カロリー＆ビタミンＣ補給

材　料　１人分

玉ねぎ ……40ｇ
赤玉ねぎ（レッドアーリー）……30ｇ
人参 …… ５ｇ
青じそ …… ２枚
鶏ささみ ……1/2本
酒 ……大さじ 1/2
ノンオイル梅風味ドレッシング（市販）
…… 大さじ１
乾燥にんにく …… ２枚
油 …… 少々

作り方

① 玉ねぎ、赤玉ねぎはスライスにして水にさらしておく。辛味が抜けたら水気をきる。

② 人参、青じそはせん切りにする。

③ 鶏ささみは、すじを取って耐熱皿にのせ、酒をふりかけラップをして１分ほど酒蒸しにする（赤身が残らないように時間は調整する）。粗熱を取って手で裂いておく。

④ ボウルに①②の野菜、③のささみを入れてノンオイル梅風味ドレッシングで和え、器に盛り付ける。

⑤ 油でこんがり焼けた乾燥にんにくを冷まして砕き、サラダに添える。