



禁煙週間とは…(5月31日～6月6日)

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」であり、厚生労働省では、平成4年から世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」(5月31日～6月6日)と定めて、普及啓発を行っています。

はじめよう 禁煙

喫煙は、右下の表のように高血圧、脂質異常症とともに、動脈硬化の3大危険因子といわれ、また、COPD(慢性閉塞性肺疾患：慢性気管支炎や肺気腫など)の危険性を高める要因となっています。タバコが身体に悪いとわかっていてもなかなか禁煙できない「ニコチン依存症」の方、より健康に過ごすため禁煙に挑戦しましょう。

主な禁煙のメリット

1. 生活習慣病の予防

動脈硬化性疾患、肺がんなどの喫煙関連がん、慢性閉塞性肺疾患などのリスクが低下する

2. 咳・痰がなくなる

3. 体力回復

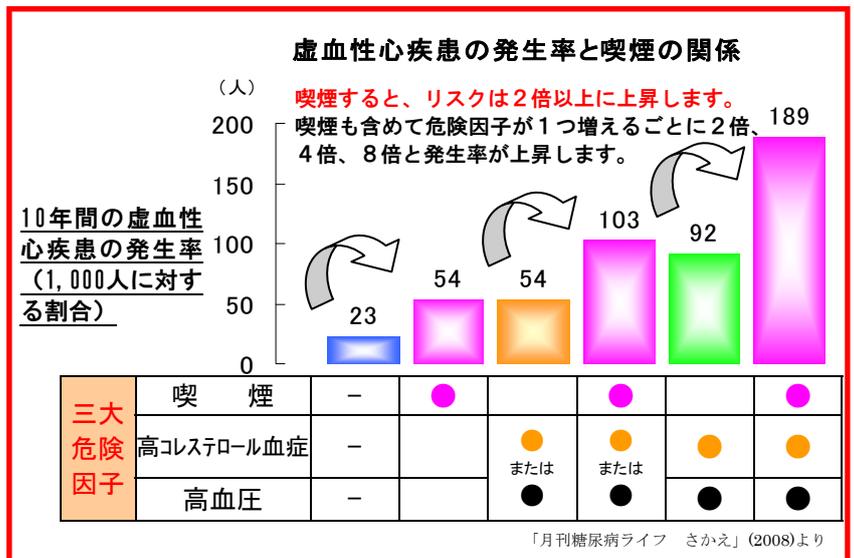
軽い運動や階段の上り下りが楽になる

4. 美容美肌効果

コラーゲンやビタミンCの破壊がなくなり、血流が改善することで、肌に潤いとはりがもどる。

5. 食事がおいしくなる

味覚や嗅覚が改善する。



禁煙の方法

一人で禁煙に取り組む以外に、治療でガムやパッチ、薬を使用し禁煙する方法があります。詳しくは禁煙外来のある医療機関におたずねください。(※厚生連病院、生活習慣病センターでも実施しています)

禁煙レシピ

「禁煙したら、体重が増えた」という話を聞きます。これは、禁煙により胃粘液の状態が改善され、それまでと比べ吸収率が上がることで、味覚の改善により食べ物をおいしく感じ、食べ過ぎてしまうためです。体重増加はあくまでも、エネルギー量のインとアウトのバランスです。自分に見合ったエネルギー量を知ることが一番ですが、これも我慢の連続では困ります。低エネルギーのプラスもう1品を考えてみましょう。

[低エネルギーのテクニク]

- ① 水分が多いこと
- ② 脂質が少ないこと
- ③ ボリュームがあること

☆ 低エネルギーのレシピをご紹介します。

変わり棒棒鶏

【材料】 (4人分)

ささみ	小2本	糸こんにゃく	1袋
きゅうり	中1本	トマト	小2個
濃口醤油	大さじ1・1/2	砂糖	小さじ1
酢	大さじ1	練りごま	大さじ1・1/2
		ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① ささみは茹でて、ほぐしておく。
- ② 糸こんにゃくは、熱湯をくぐらせ5cm長さに切る。
- ③ きゅうりは、5cm長さの細い千切りにする。トマトは半月に薄くスライスしておく。
- ④ 器に下からトマト・糸こんにゃく・きゅうり・ささみの順に天盛りしてタレをかける。



JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。