

禁煙したいけれどまだ踏み切れない方へ

「タバコをやめると体重が増えるから～」と禁煙を躊躇される方も多いのではないのでしょうか。禁煙すると、通常は2～4 kgの体重増加がみられます。さらに味覚が戻りご飯が美味しく感じる、口さみしく間食が増えるなどして、通常以上に体重が増加する方もおられます。禁煙で体重が大幅に増えないよう、体重コントロール術を身につけていきましょう。

体重コントロール時期について

体重増加を気にするあまり、禁煙開始後すぐに減量を開始する方もおられますが、通常は体重増加が見られる時期と捉え、禁煙の離脱症状（2週間程度）の乗り越えに専念しておくことをお勧めします。

体重コントロールは禁煙が安定した**禁煙後6週から8週以降**に開始していきましょう。

体重コントロールのポイント

禁煙開始から離脱症状が落ち着いて安定したら、体重コントロールをしていきましょう。

1. 1日1回体重測定を行い、記録をする

体重管理は、体重を意識することから始まります。毎日体重測定と記録をつけることで意識づけとなり、体重の大幅な増加を抑制につながります。

2. 適度な運動を心掛けましょう

毎日無理なくできる運動を考えましょう。例えば通勤時のウォーキング家事をしながらできるストレッチなど、日常生活の中で毎日継続できる運動を取り入れていきましょう。

3. 規則正しい食生活を心掛けましょう

多くの食材を使うことを心がけて、脂っこいものを控えめにしましょう。

外食する場合には、できるだけ定食のように（主食・主菜・副菜）品目を多いものを選びましょう。

4. 間食を工夫しましょう。

禁煙すると口さみしくなり、それを補うために間食が増えます。

昆布や梅干しキシリトールガムなどカロリーの低いものを選びましょう。

飲み物は**お茶や水や無糖のコーヒー**など選んで、ジュースやアルコールは飲み過ぎないようにしましょう。

（引用参考 厚労省 eヘルスネット情報提供 喫煙）

文責：常務理事 大西昭彦 作成：保健師 大谷