

週刊 **タバコの正体**

禁煙者の多くは「タバコをやめたら、ごはんが美味しくなった」という感想を口にします。それはタバコに含まれるニコチンに食欲を抑える作用があるので、禁煙すると食欲が戻りおいしく食事ができるようになるからです。タバコを吸い続けると、消化管の働きが低下し胃の不快感が生じやすくなったり、血糖値が上がりぎみとなり空腹を感じにくくなるそうです。さらに、タバコの煙に含まれるタールやニコチンが味覚や嗅覚を鈍化させるなど、おいしい食事をする要因が減るばかりです。とりわけ下図に描かれているように、甘み、うす味が感じにくくなるので塩分が高く濃い味の食事が多くなりがちで、いっそう身体にやさしくありません。

タバコを吸い始めないことが一番ですが、喫煙者でも禁煙すれば数日後には味覚が回復します。喫煙者にはぜひ禁煙することを勧めてあげてください。

産業デザイン科 奥田恭久

～喫煙による食事への影響～

禁煙すると良いことたくさん！！

- ①消化機能が良くなり、胃もたれや胸やけがなくなる。
- ②食事以外の血糖上昇がなくなり、本来の空腹感を感じるようになる。
- ③味覚・嗅覚が回復し、食べ物の味わいや香りを楽しめるようになる。

JA ゆうき青森 HP から

今からでも遅くない！ **今すぐ健康** こんなにあります 禁煙の効果

<p>禁煙直後</p> <p>周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。 (受動喫煙を防げる)</p>	<p>24時間後</p> <p>心臓発作の可能性が少なくなる。</p>	<p>数日後</p> <p>味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。</p>	<p>2週間～3か月後</p> <p>心臓や血管など、循環機能が改善する。</p>
<p>10～15年後</p> <p>さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。</p>	<p>5～9年後</p> <p>肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて、明らかに低下する。</p>	<p>2～4年後</p> <p>虚性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて、32%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。</p>	<p>1か月～9か月後</p> <p>せきやたんなどが改善する。スタミナが戻る。</p>

横浜市 HP 保土ヶ谷区 「たばこ健康」サイトから

出典:厚生労働省ホームページ | 喫煙 健康問題 | 検索