

【週刊タバコの正体】

Vol.60 第1話～第4話

2025年01月

和歌山工業高校 奥田恭久

Serial number 811 第1話

週刊 タバコの正体

新しい年2025年(令和7年)が始まりましたが、皆さんにとっては進級・卒業に向けた年度末にあたる3学期がスタートしたわけですね。さもなくば、もしくは高校生活を締めくくられるよう、しっかりと頑張ってください。

さて、タバコに含まれる有害成分は身体に悪影響を与える事に繰り返し紹介してきたので、皆さんは十分知っていると思いますが、下図にあるように喫煙すると、食事でも摂取した栄養分も消失する事を知っていましたか。食事は健康を維持するために必要不可欠で色々な栄養をバランスよく摂る事が大切だとされていますが、せっかく摂り込んだ栄養が喫煙すると消えてしまうなんて、もったいない限りです。

タバコによって失われる栄養素は？

喫煙によって失われる栄養素は「ビタミンC」ニコチンなどの有害物質が多くビタミンCを破壊・消失させるため、免疫力の低下や酸化の促進などが起こります。タバコを4本吸うだけで、成人が一日に必要な量を消費してしまうともいわれています。

＜賢くおきたい喫煙者＞
タバコの有害物質を除去するために、体内では活性酸素が多く作られます。活性酸素は細胞や血管を傷つけ、がんや老化を進行させるため、抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、β-カロテンを積極的に取る必要があります。

～喫煙による食事への影響～

また、喫煙により味覚が鈍感になったり、食欲が損なわれる場合もあり、ますます健康を害する事があります。

本誌にすぐもったいと思いませんか。わざわざタバコに手を出す必要はありません。

禁煙 するどいことたくさん！！

1 消化機能が良く、胃もたれや胸やけが少なくなる。
2 食事以外の血縁上員が少なくなり、本来の空腹感を感じるようになる。
3 味覚・嗅覚が回復し、食べ物や匂いの違いを敏感に感じられるようになる。

産業デザイン科 奥田 恭久
Zero Tobacco
by WAKO Since 2005

■Vol. 60

(No. 811) 第1話 喫煙と食事

—健康を害する前に摂取する栄養素が失われる...

新しい年2025年(令和7年)が始まりましたが、皆さんにとっては進級・卒業に向けた年度末にあたる3学期がスタートしたわけですね。さもなくば、もしくは高校生活を締めくくられるよう、しっかりと頑張ってください。

さて、タバコに含まれる有害成分は身体に悪影響を与える事は繰り返し紹介してきたので、皆さんは十分知っていると思いますが、下図にあるように喫煙すると、食事でも摂取した栄養分も消失する事を知っていましたか。食事は健康を維持するために必要不可欠で色々な栄養をバランスよく摂る事が大切だとされていますが、せっかく摂り込んだ栄養が喫煙すると消えてしまうなんて、もったいない限りです。

また、喫煙により味覚が鈍感になったり、食欲が損なわれる場合もあり、ますます健康を害する事ばかりです。

本当にすぐもったいと思いませんか。わざわざタバコに手を出す必要はありません。

■Vol. 60

(No. 812) 第2話 タバコのニオイがするだけで

—不利益を被るかも知れない...

この表は、営業を受ける立場にあるタバコを吸わない会社員149名を対象に、ある企業が喫煙に関する意識を調査した結果です。

商談の場でタバコのニオイがするで、不快に感じ購買意欲まで下がるとい人が圧倒的が多いです。そして、飲食店においても料理人がタバコくさいと、ほとんどの人は二度と来たくないと思うという結果になっています。営業する商品の特長や提供する料理の味に関係なく、「買いたくない」「来たくない」と思わせてしまうのですから、とても切なくかわいそうですよね。

昨年、厚生労働省が発表した成人の喫煙率は男性24%、女性6%です。だから現在の社会人の大多数はタバコを吸いません。と言う事はこの意識調査の条件のように、営業を受ける多くの会社員はタバコを吸わない人である確率が高いわけですね。そして、飲食店に訪れる人の多くもタバコを吸いません。つまり、タバコのニオイがするだけで営業成績が低下する確率が高いわけですね。

じつは、かわいそうな事に常習的にタバコを吸っている喫煙者は、タバコのニオイに対する嗅覚が麻痺し自分がタバコのニオイをさせている事を実感できないのです。そうえ初対面の人に「あなた、タバコくさい...

Serial number 812 第2話

週刊 タバコの正体

喫煙に関する意識調査

POINT 01 91.3%が、営業担当者からたばこの臭いがすると「不快に感じる」と回答

POINT 02 約8割から、営業担当者からたばこの臭いがすると「購買意欲が下がる」との声

POINT 03 飲食店で料理人からたばこの臭いがした場合、料理の味に関係なく「再来店したくない」人は、約9割になる

この表は、営業を受ける立場にあるタバコを吸わない会社員149名を対象に、ある企業が喫煙に関する意識を調査した結果です。

商談の場でタバコのニオイがするで、不快に感じ購買意欲まで下がるとい人が圧倒的が多いです。そして、飲食店においても料理人がタバコくさいと、ほとんどの人は二度と来たくないと思う結果になっています。営業する商品の特長や提供する料理の味に関係なく、「買いたくない」「来たくない」と思わせてしまうのですから、とても切なくかわいそうですよね。

昨年、厚生労働省が発表した成人の喫煙率は男性24%、女性6%です。だから現在の社会人の大多数はタバコを吸いません。と言う事はこの意識調査の条件のように、営業を受ける多くの会社員はタバコを吸わない人である確率が高いわけですね。そして、飲食店に訪れる人の多くもタバコを吸いません。つまり、タバコのニオイがするだけで営業成績が低下する確率が高いわけですね。

じつは、かわいそうな事に常習的にタバコを吸っている喫煙者は、タバコのニオイに対する嗅覚が麻痺し自分がタバコのニオイをさせている事を実感できないのです。そうえ初対面の人に「あなた、タバコくさいです。なんで指す人はいませんから、自分の喫煙者と無関係に気がつかないやうに評価が上がる、本当に気の毒な事になって、悲しいです。

将来こんな状況にならないために、タバコに手を引いてください。

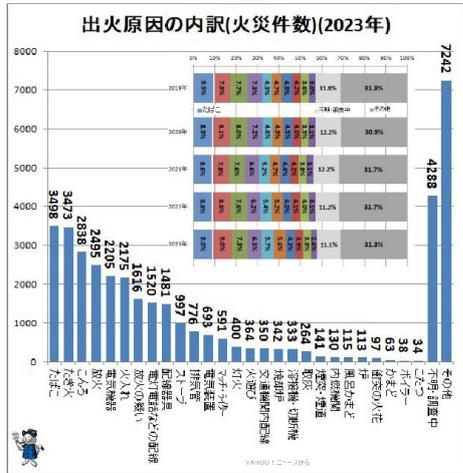
産業デザイン科 奥田 恭久
Zero Tobacco
by WAKO Since 2005



Serial number 813

第3話

週刊 **タバコの正体**



消防庁の公開資料「火災の状況」によると、2023年度の単独の出火原因の一位はタバコでした。じつは、グラフにあるようにタバコによる火事は毎年一位で、全体の10%近くを占めているのです。タバコの煙は人々の健康を害するだけではなく、その煙を出す“火”がこんなに多くの被害を社会に与えていると思うと、タバコはとても危険な存在だと感じませんか。

皆さん、火事を起こす可能性を減らすためにも、タバコに手をだしてはいけません。



産業デザイン科 奥田 恭久

■Vol. 60

(No. 813) 第3話 タバコはとても危険

—出火原因の1位はタバコ...

消防庁の公開資料「火災の状況」によると、2023年度の単独の出火原因の一位はタバコでした。じつは、グラフにあるようにタバコによる火事は毎年一位で、全体の10%近くを占めているのです。タバコの煙は人々の健康を害するだけではなく、その煙を出す“火”がこんなに多くの被害を社会に与えていると思うと、タバコはとても危険な存在だと感じませんか。

皆さん、火事を起こす可能性を減らすためにも、タバコに手をだしてはいけません。

■Vol. 60

(No. 814) 第4話 燃えていない火

—タバコの火が燃え上がる様子...

火事の原因が明らかなものの中で一位は毎年タバコですが、タバコの火からは炎がでていないので“燃えている”実感がなく、どのようにして火事になるのかイメージできないかも知れません。

そこで、“燃えていないけど、火はついている”タバコが火事をおこす様子を以下に紹介します。

一番上の写真は、タバコの火が残る灰が綿布の落ちた様子です。綿布はゆっくり焦げだします。次の写真は、完全に消しきれていないタバコを吸い殻の中に放置すると、22分後には炎を出して燃えてしまいます。このように、タバコの火はすぐに燃え移らないので、燃えていることに気が付きにくいのです。だからこそ、タバコの火は慎重に、かつ確実に消火する事を徹底しなければいけません。

こんな気を使いながら自身の健康を害するタバコを吸い続ける必要なんてないですね。だから、タバコに手をだしてはいけません。



Serial number 814

第4話

週刊 **タバコの正体**

火事の原因が明らかなものの中で一位は毎年タバコですが、タバコの火からは炎がでていないので“燃えていない”実感がなく、どのようにして火事になるのかイメージできないかも知れません。そこで、“燃えていないけど、火はついている”タバコが火事をおこす様子を以下に紹介します。

綿布に紙巻タバコの火種を落下



落下させて1分後

4分後

7分後

プラスチック製コップで吸い殻をもみ消す



もみ消した直後

10分後

22分後

一番上の写真は、タバコの火が残る灰が綿布の落ちた様子です。綿布はゆっくり焦げだします。次の写真は、完全に消しきれていないタバコを吸い殻の中に放置すると、22分後には炎を出して燃えてしまいます。このように、タバコの火はすぐに燃え移らないので、燃えていることに気が付きにくいのです。だからこそ、タバコの火は慎重に、かつ確実に消火する事を徹底しなければいけません。

こんな気を使いながら自身の健康を害するタバコを吸い続ける必要なんてないですね。だから、タバコに手をだしてはいけません。



産業デザイン科 奥田 恭久

毎週火曜日発行



URL: https://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_index.html

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会のHPでご覧下さい。
 ※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。
 ※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。

