

# 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。きちんと1年、もしくは高校生活を締めくくられるよう、しっかり頑張ってください。

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、食事で摂取した栄養分も消失する事を知っていたでしょうか。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言われていますが、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のビタミンCを破壊・消失させるため、免疫力の低下や老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。

### <取っておきたい栄養素>

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、ビタミンA(β-カロテン)を積極的に取る必要があります。

### <一日に取りたい食品と量\*>

<p><b>その1 ビタミンC</b> 100 mg</p> <p>キウイフルーツ 小1個 いちご 大3~5個 ピーマン 約3個 ブロッコリー 6~7房</p>	<p><b>その2 ビタミンE</b> 男性 6.5 mg / 女性 6.0 mg</p> <p>うなぎ蒲焼き 約130g(中3/4尾) ひまわり油 大さじ1.5杯 アーモンド 約22粒</p>	<p><b>その3 β-カロテン</b> 基準はないが、毎日適度に取ると良い</p> <p>緑黄色野菜 一日120g 柑橘類 ひじき・焼きのり</p>
--	---	---

※成人(20~60歳代)が一日に目標とする量

アクサ生命 健康経営ワンポイントアドバイスから

## ~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ばかりです。

本当にすごく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。

産業デザイン科 奥田 恭久

**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。