

# 知ってトクするたばこの話

Q&A



Q たばこを吸うと「がん」になりやすいってホント？

A 本当です。

肺がん、喉頭がんをはじめ、さまざまな「がん」になる確率が高まります。喫煙は、がん以外にも虚血性心疾患、脳卒中、COPD、胃潰瘍等になる確率を高めます。

Q でも、いまさらやめても手遅れでは？

A いいえ。禁煙するのに遅すぎることはありません。

早くやめ、禁煙を続けるほど良いです。禁煙の効果は、顔色がよくなる、化粧のりがよくなる、食事が美味しく感じるなど、すぐ現れます。また、たばこ代を貯金にまわせばお金もたまります。

※他にもこんな効果が！

詳しくは e-ヘルスネット たばこ で検索！

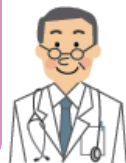


Q 長年たばこを吸っていたので、やめるのはすごく大変な気がするのですが？

A タバコがなかなかやめられないのはニコチンへの依存が生じているからです。禁煙への意思があり、医師からニコチン依存症と診断された場合（1日の喫煙本数 × 喫煙年数 > 200である等）、医療機関で保険適用の治療が受けられます。薬を使用するとイライラ等の禁断症状が和らぎ、禁煙も成功しやすくなります！禁煙外来を受診してみましょう。

※県内で禁煙治療に保険が適用される

医療機関は 禁煙治療 栃木県 で検索！



## 問い合わせ先

保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病)

編集 栃木県県北康福祉センター

発行 栃木県保健福祉部健康増進課 ☎028-623-3094 R100



「とちぎ健康21協力店」から発信します！

健康情報 NO.27

# 「食生活を見直しましょう」

(H24.8)

～働きざかり世代の皆様～

## 必要以上のエネルギーをとっていませんか？

若い頃と同じように食べている

朝食は食べず、その分昼食と夕食を多く食べる

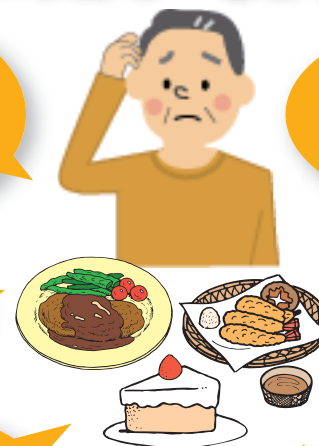
脂っこい食事が大好き

お酒をたくさん飲む

甘いお菓子やスナック菓子・ジュースをよく飲む

寝る前に食べる

野菜は食べず、他のおかずや主食ばかりを食べる



摂取するエネルギーが、消費するエネルギーを上回っていると、エネルギー過剰となり、肥満につながります。

日常のちょっとした心がけでエネルギーのとり過ぎは防ぐことができます。



# ☆☆食べ方をひと工夫しよう☆☆

規則正しく  
食べる



食事は1日3回、夕食は早めにとり、寝る直前にとらないことが脂肪をためないコツです。

ゆっくりかんで  
満腹感を得る



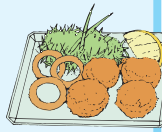
かむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。一般的に満腹感を感じるのは食べ始めから20分後とされています。

野菜や海藻、  
きのこ  
などを食べる



野菜や海藻、きのこは低エネルギーです。また、食物繊維を多く含み、空腹感を満たします。

揚げ物、脂肪の多い  
肉など油脂を  
とり過ぎない



油脂は他の食品に比べて高エネルギーです。

☆脂質：1g当たり約9kcal  
☆炭水化物・たんぱく質  
1g当たり約4kcal

実践しよう！

○朝食はバランスのとれた食事とし、欠食しないようにしましょう。また、朝に食欲が出るよう早めに就寝しましょう。

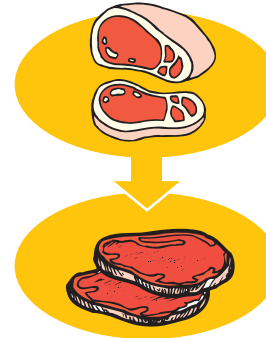


ゆっくり  
よくかんで  
腹八分目！



○ゆっくりよくかんで、腹八分目を心がけましょう。  
○かみごたえのある食材を選びましょう（料理では、食材の切り方を大き目にしましょう）。

○家庭ではもちろん、外食では、なるべく野菜が多いメニューを選びましょう。



○揚げ物の頻度を減らしましょう。  
○脂身が多い肉は少量に。  
○マヨネーズやドレッシングは油脂を多量に含むので、控えめに（ノンオイルやカロリーカット商品等を選ぶのもよいです）。

栃木県民は...

(平成21年度県民健康・栄養調査結果より)



男性の40～60歳代は40%以上が肥満  
(全国に比べて高値)



女性の40歳代以降は30%程度が肥満  
(全国に比べて高値)

※肥満とは：BMI 25以上 ※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

肥満になると、高血圧や脂質異常症、糖尿病になる確率が高まります。



野菜350gはこれくらい！  
野菜はたくさん食べましょう。

野菜類を1日当たり、望ましい摂取量である350g以上を摂取出来ている人は県全体の3割。

1日350gを目安に野菜をとりましょう。