



何度でも
チャレンジ

禁煙の健康効果を楽しもう!



禁煙なんて無理、と諦めていませんか? 成功の鍵は意志の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感できる健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

やめられない原因を知って継続すっぱり禁煙

どうしてやめられない?

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。



どうしたら継続できる? (自分でできること)

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。



どうしたら継続できる? (お医者さんと一緒に)

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。



やめたその日から健康実感

禁煙開始から1日で血圧や心拍数が正常になるなどの効果が現れます。また、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるという報告があるので、禁煙すればメタボの予防・改善にもなります。



こまつな 小松菜

通年出荷されますが、旬は冬。料理ではほうれんそうと同じように使えて、よりあくが少ないことから扱いやすく、カルシウムや鉄は小松菜の方がほうれんそうより多いことも注目です。