

体重増加が気になるあなたへ。(多くは禁煙して8週間後頃～見受けられます。)

禁煙者の8割に平均2kgの体重増加が見られます。

しかし、禁煙2年目以降体重が更に増加する傾向は無く、検査値の悪化も一時的なものであると調査の結果分かっています。5kg以上増えた人は約7%と少数でした。

(平成19年 文部科学省 科学研究費補助金 中村班報告書より)

原因	対策
ニコチン離脱症状としての中枢性食欲亢進	①食べ過ぎを改善（腹八分目） ②高エネルギー食を見直す（脂身の多いお肉、揚げ物を減らす。マヨネーズ・ドレッシング等を低カロリーのものにする。） ③間食を改善（砂糖入りの飲料の摂取を控える事） ④栄養バランスを改善（朝食を必ず摂取、野菜特に食物繊維を多く摂る） ⑤飲酒量を減らす（休肝日の設定など）
ニコチンによる基礎代謝亢進の欠落	ウォーキング・ジョギング・プール内での水中歩行など

胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきに
くく、食べすぎを防ぎます。
胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄
します。
大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌な
どが増えて腸内環境を整えてくれます。



胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を活発にし、便通を促進します。

二種類の食物繊維を組み合わせると
おなかスッキリ！



取り組み易い事
から始めましょ
う。一緒に頑張
りましょう！！



本日の担当薬剤師