

体重が増えても タバコはNO!

禁煙後に体重が増えたとしても
その増加幅が 5kg 以内なら、喫煙を続けた人よりも
心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが有意に
低下することが、日本人対象の大規模調査※で
明らかになりました。

※2021 年 6 月に発表された国立がん研究センターら研究グループによる
男女約 7 万人を対象にした調査



禁煙すると、どうして体重が増えやすくなる？

味覚が改善し食べ物の味がよくわかるようになる
⇒食欲が増し、食べ過ぎる



Point!

体重を増やさないためのコントロール方法

- 腹八分目を心がけよう
- 油を多く使った料理は控えよう
- 良く噛んでゆっくり食べよう



ニコチンによる
エネルギー消費作用がなくなる

⇒禁煙後は同じ量を食べていても
体重が増えやすくなる



Point!

体重を増やさないためのコントロール方法

- 毎日体重を量ろう
- 定期的に運動をしよう



タバコを吸えずにイライラしたり
「口寂しさ」を感じる

⇒アメ、ガム、お菓子、
ジュースなど間食が増える



Point!

体重を増やさないためのコントロール方法

- 間食は1日に 200kcal までを目安に
- 低カロリーやゼロカロリーの
商品を選ぼう
- 砂糖の少ないガムを口にしよう



**無理すると禁煙断念に
つながるリスクもあるので、
まずは禁煙に慣れてから
体重コントロールも
意識していきましょう！**

参考：保健指導リソースガイド、一般社団法人　日本生活習慣病予防協会
公益財団法人　喫煙科学研究財団、厚生労働省e-ヘルスネット

© 2021 シダックス栄養士会 N0.2112