

シリーズ「禁煙に踏み切れないあなたへ」

(その5)「タバコをやめると太るから困る」

●太るのは当然のこと

禁煙すると、基礎代謝が下がり、食欲が増すことに加えて、口寂しさを紛らわすために食べ物を口に入れることで、体重が増加するのは事実。当然のことです。それなのに体重増加を気にしすぎたら、禁煙を続けることができません。二兎を追う者は一兎をも得ず、です。まず禁煙を確実に成功させてから、ダイエットを考えましょう。

●それでも気になる場合は

どうしても体重が気になる場合は、以下の点に注意して体重コントロールを行いましょう。

★1 日 1 回体重測定を行い記録する

…記録することだけでも体重コントロールは良好となります。

★適度な運動を心掛ける

…毎日続けることができる簡単な運動を考えましょう。
通勤時に大股で早歩きや、エレベータを使わず階段を昇り降りするなど、日常生活に取り入れても支障の出ない程度がお勧めです。

★規則正しい食生活を心掛ける

★間食を工夫する

…口寂しくなると間食が増えます。
キシリトールガム・タブレット菓子・干し昆布など、砂糖が入っておらず噛み応えがあるものがお勧め。