

健康生活にシフト！

ちよつと実行、
ずつと元気

人生100年時代を
楽しむための
10のポイント



令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのばすための実践方法を紹介していきます。

ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第7回

たばこ 禁煙で 守ろう！ 自分と周囲の健康

目標

- たばこは吸わない。
- 他人のたばこの煙を避ける。

禁煙は健康への近道！

喫煙は、「健康への最大の危険因子」といわれるように、がん、糖尿病、心臓病や脳卒中、うつ病や認知症など、多くの病気のリスクを高めます。やめるのに遅すぎることはありません。今こそ禁煙にチャレンジしましょう！



あなたの煙が、大切な人の健康を脅かしている！

家族のためにも禁煙を

他人が吸っているたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」でも健康を害することがわかっています。がん、心臓病、糖尿病などの病気にかかりやすくなります。

とくに妊婦や子どもに深刻な影響を及ぼす

妊婦の受動喫煙は、うつ病や、早産などのリスクを高めます。また、こどもは受動喫煙によって、乳幼児突然死症候群（SIDS）や、肺炎、気管支炎、気管支ぜん息などにかかりやすくなります。

これから生まれてくる赤ちゃんのためにも、今すぐにたばこをやめることが大切です。

受動喫煙での
年間死亡数は
約1万5千人もいると
考えられているよ※



家族のためにも
禁煙しなくっちゃ

※厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書2016」



はじめよう！

何度でもチャレンジ！禁煙生活のヒント

たばこが簡単にやめられないのは、ニコチン依存症になっていたり、習慣になっていたりするからです。自分にあった禁煙方法を見つけ、まずは実践してみましょう。失敗しても気にせず、別の方法にトライしてください。

吸いたくなったら別の行動をする

口さびしいときは

水を飲む
ガムをかむ



食後には

早めに席を立て
移動する



いつもの一服タイムには

深呼吸する



吸いたくなったら

歯をみがく



禁煙外来にいく

強いニコチン依存で、なかなかたばこをやめられない人は、禁煙外来で治療を受けましょう。



新型たばこ（加熱式たばこ・電子たばこ）もやめよう

新型たばこはまだ研究段階ですが、加熱式たばこにはニコチンが含まれていたり、吸うことによる健康被害などが報告されたりしています。日本呼吸器学会は、新型たばこを推奨できないとし、受動喫煙についても従来のたばこと同じように悪影響があるとの考えを示しています※。

※日本呼吸器学会「加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言」

新型たばこでも
煙が見えないだけで
有害物質は周囲に
漂っているよ。
吸わないように
注意しなくっちゃ！



旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

野菜を味わい、脂質をひかえたメニュー

豚もも肉は、バラ肉やロースに比べて高たんぱく、低カロリーな食材です。

野菜から食べて太りにくい体に

「ポークソテーオニオンソースかけ」



塩分 0.8g

エネルギー 233kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 14.4g
糖質 7.0g
(1人分)

材料(2人分)

豚もも肉…140g
塩…0.6g
こしょう…少々
油…小さじ2
玉ねぎ…100g
しょうゆ…小さじ1/3
赤ワイン…小さじ1
(付け合わせ)
にんじん…80g
塩…0.4g
バター…小さじ1

さやいんげん…40g
バター…小さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎは薄く切る。
- 2 豚肉に塩、こしょうを振り、油で両面を焼いて火を通し、器に盛る。
- 3 ②のフライパンに玉ねぎを入れて中火で炒める。しんなりしたらしょうゆ、赤ワインを加え、②の肉にかける。
- 4 にんじんは5mm厚さの輪切りか半月切りにして鍋に入れ、ひたひたの水、塩、バターを入れて柔らかく、汁気がなくなるまで煮る。
- 5 さやいんげんは茹でて5cm長さに切り、バターで炒める。
- 6 ③に④、⑤を添える。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご利用ください。

参考資料『2022年版食生活力レンダー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊