

禁煙成功!! インタビュー



Nさん
47歳 男性
禁煙歴：2年
禁煙方法：飲み薬（バレニクリン）

禁煙に成功したNさんにインタビューしました。

Q 禁煙しようと思ったきっかけは？

加齢とともに体重も増え、血圧も上がり、特定健診でメタボリック症候群と診断された。それを保健指導されることが数年続き、家族から禁煙をすすめられたから。

Q どのように禁煙しましたか？

一度ニコチンガムで挑戦したが、ガムを噛んでも吸いたい気持ちがなくなり失敗。その後、インターネットで飲み薬があることを知り、病院を受診した。薬を飲むとたばこを吸いたいという気持ちはなくなった。

Q 禁煙してよかったことは？

たばこ代がかからないこと。周りも気にする必要がなくなったし、娘からも“くさい”と言われなくなった。

Q どうしてたばこを吸い続けていたのでしょうか？

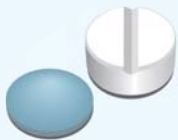
たばこを吸いたかったから。無意識に吸っていた。今思うと、それがニコチン依存症なのか?と思う。

Q 現在、禁煙しようか迷っている人に一言！

飲み薬を使つての禁煙は、大変だと感じなかったです。皆さんも案外スムーズに禁煙できるかもしれない。自分に合った禁煙方法を見つけることが大事な。

プチ情報①

禁煙外来で処方されるお薬



自己負担は20,000円程度
※保険適用(3割負担)で約3ヶ月の合計額

プチ情報②

¥8,979,000
1日1箱で60年間たばこを吸った人が払うたばこ代です。



プチ情報③

たばこの本質はニコチン依存症です。ニコチンが体内にないと、イライラしたり、落ち着かなくなるため、30分~1時間ごとに、たばこからニコチンを吸収したくなります。

禁煙治療に保険が適用される医療機関は・・・

禁煙治療 栃木県 で検索!!

ぜひ一度、禁煙にチャレンジを!

問い合わせ先

保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病)

編集 栃木県安足健康福祉センター

発行 栃木県保健福祉部健康増進課 ☎028-623-3094

「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.26

とちぎの食育～バランス良く食べる力を身につけよう!～

(H24.7)



1. 食を大切にする心

2. 楽しく規則正しい食事習慣

3. 栄養バランスのとれた食生活の推進

4. 食の安全に対する理解促進

5. 食育推進運動の展開



とちぎの食育取組

栃木県では「とちぎの食育元気プラン」を策定し、ライフステージに応じた食育の推進を基本理念にしています。

栄養バランスのとれた食生活が大切なのはわかっているけれど、忙しい毎日でなかなか…
バランス良く食べるためのちょっとした“コツ”をお伝えします。



バランス良く食べる力を身につけよう！



朝食のとり方のコツ！



いつものメニューに1品加えて。
朝食を食べていない人は食べやすいものからスタート！

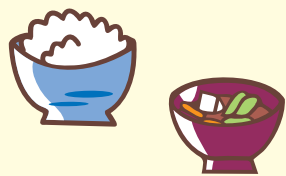
①朝ごはん抜きの人



朝ごはんを食べないと、身体や脳が働かない状態のままです。
簡単に食べられるパンや果物、乳製品などをとるようにしましょう。



②ごはんのみそ汁だけの人



朝は、ごはんのみそ汁だけで簡単に済ませるとい人は、納豆や生卵などを一品加えてみましょう。



③ごはん(パン)と主菜だけの人



忙しいからと、主食と主菜だけの人は、簡単なサラダや季節の果物を加えてみましょう。



昼食のとり方のコツ！



不足しがちな野菜を食べよう、サラダやおひたしなどを組み合わせましょう。

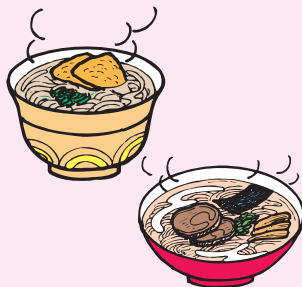
①パスタや丼ものを食べる時



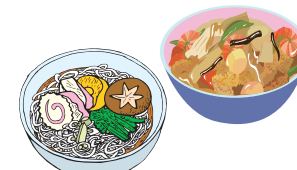
サラダやおひたしなどの副菜を1品加えましょう！
主食3・主菜1・副菜2の容積比でとるように心がけましょう。



②めん類を食べる時



五目うどんやタンメンなど、なるべく多くの野菜などがトッピングしてあるものを選ぶように心がけましょう。



③コンビニ弁当を食べる時



副菜が入っているものを選ぶようにしましょう。サラダや野菜ジュースなども加えましょう。

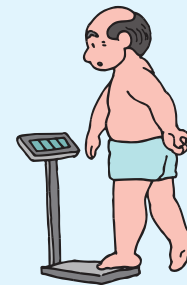


夕食のとり方のコツ！



ついつい食べ過ぎてしまうことが多い夕食。
カロリー過多にならないよう、メイン料理は1品で。

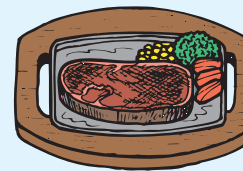
①カロリーを控えめにしたい人



主食・主菜・副菜をそろえ、なるべくいどりの良い物を選びましょう。
また、マヨネーズやドレッシングなどの調味料の使い過ぎに注意しましょう。



②メイン料理を選ぶ時



メイン料理は野菜もたっぷりとれてバランスの良いしゃぶしゃぶなどを選ぶようにしましょう。
焼き肉などを食べる場合は、野菜は肉の2倍食べるように心がけましょう。



③夕食が遅くなってしまう時



主菜を焼き魚、煮物、大豆製品などの低カロリーなものにしましょう。
野菜をたっぷり入れた雑炊などもおすすめです。

