



RIZAP  
トレーナーが伝授



栗田健康保険組合×RIZAPコラボ 動画付きコラム

# 今がそのとき “禁煙”してみませんか？

良くないとわかってはいるけれど一歩踏み出せない“禁煙”。  
あなたはすでにタバコに「依存」しているかも。  
ご自身に合った“やめる”方法を見つけていきましょう。

タバコに“依存した”日常生活の見直して「禁煙」成功の方法をご紹介します！

## 1 “依存”と対処法

## 2 シーン別「吸いたい！」衝動のコントロール方法

## 3 太らずに禁煙を成功させる方法

## 4 3日坊主必見！継続するための習慣作り



## おすすめメニュー

### 1. 吸いたくなったらまず1杯「ミントが香るフレーバーウォーター」

< 1ℓ分の栄養価 >

エネルギー	38.0 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.2 g
糖質	9.0 g
炭水化物	9.8 g
食物繊維総量	0.8 g
食塩相当量	0.0 g

#### < 材料 >

- ・ オレンジ（パレンシア産）  
1/2個（正味重量 100g）
- ・ ミント 1枝
- ・ 水 1ℓ

※果肉を含んだ栄養価。あくまでも風味付けのためオレンジを入れていきます。



作り方の動画はこちら ▶

### 2. 食後の一服の代わりに「はちみつレモンゼリー」

< 1個分の栄養価 >

エネルギー	66.0 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	0.0 g
糖質	15.3 g
炭水化物	15.3 g
食物繊維総量	0.0 g
食塩相当量	0.0 g

#### < 材料（カップ3個分） >

- ・ 水 250cc
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ はちみつ 大さじ 2
- ・ レモン汁 大さじ 2
- ・ 粉ゼラチン 5g
- ・ ゼラチン用水 大さじ 3

- ・ ミント 飾り用程度  
（なくてもOK）



作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は2024年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

## ▶ 喫煙が引き起こす“依存”を知ることで効果的に禁煙しましょう

### 身体的依存 “ニコチン依存”

- 目覚められる
- 落ち着く
- 集中できる
- 怒りが収まる

タバコに含まれるニコチンが、快感をもたらす物質“ドーパミン”の分泌を促進します。そのため、ニコチンが不足すると、喫煙せずにはいられなくなるのです。

禁煙補助薬などを活用することでこれらの禁断症状を緩和できる場合もあります。一人で悩まず専門医に相談を。

### 心理的依存 “習慣”

- 目覚めの一服
- 食後、仕事の合間の一服
- 口寂しさ
- 間が持たない
- 眠つぶし

「タバコでストレスが解消できた」「タバコを吸った後とも気分がよかった」など、喫煙に「プラスのイメージ」が強が残っている場合、同じような状況になると、その記憶がよみがえって吸いたくなってしまいます。

心理的依存は、薬では対処が難しく“自分の意志のコントロール”が重要です。

## ▶ タバコが生活の一部になっていませんか？ 日々のルーティンを見直してみましょう。

- ・ 起床後の一服 ▶ 顔を洗う。歯を磨く。 吸えないと思うとますます吸いたくなるのが人の性。そんなときは、「もう“1分だけ”タバコを吸うのを待ってみよう」と自分に言い聞かせてみてください。
  - ・ 食後の一服 ▶ 冷たい飲料や炭酸水を飲む。（レシピ参照）
  - ・ 口寂しいとき ▶ ガムをかむ。
  - ・ 仕事の合間 ▶ 深呼吸をする。背伸びやストレッチをする。
  - ・ イライラしたとき ▶ 軽い運動をする。（ジョギングや軽い筋力トレーニング）
  - ・ 禁煙をやめたくなったとき ▶ 人に相談する。
- どこまで記録が伸びるか、楽しむ気持ちで続けていきましょう。

## ▶ 「禁煙すると太る…」と先延ばしにしていますか？

禁煙によって太ってしまう原因をあらかじめ理解しておき、最適な対策をしながら禁煙をすることで体重の増加を防ぐことができます。



喫煙中	禁煙後	対策法
ニコチンにより味覚がマヒ	味覚が正常になり、食べ物美味しく感じる。	▶ 味の濃いものを好む傾向にあることを理解し、減塩を意識しましょう。
口寂しさ	間食が増える	▶ 低糖質なものや、カロリーの低いものを選ぶよう心がけましょう。※レシピ参照
身体が興奮状態になりエネルギー消費が活発に	エネルギー消費が減る	▶ 適度な運動習慣を身につけましょう。 例）ストレッチ、ウォーキング

そもそも喫煙中は栄養素の循環が悪くなるため、痩せているのではなく“やつれている”とも言えるのです。禁煙することで「正常な循環に戻る」と捉え、前向きに禁煙を始めていきましょう。血流改善によって疲れにくい体を手に入れることも期待できますよ。

## ▶ 禁煙を長く続けるためにプラスの習慣を

- 月、年間のタバコ代を計算してみる
- 禁煙日記をつける
- お酒を飲む場を避ける
- 禁煙してよかったことを数えてみる
- 新しいことを始めてみる

## RIZAP 語録

### できない、と限界を決めたのはだれ？

限界を決めるのは自分自身だけ。自分の可能性を信じ、日々の小さな努力を続けていくことが成功につながる方法です。

トレーナー 川元 梨代菜

