

たばこの本数を 増やさない方法

まずココから一步を



タバコが辞められない。

臓器は悲鳴を上げているはずなのに、なぜ？

脳が「いいよ。」って言っているから。

なのだそう。脳になかなか反発できるものはありません。そこで、今より増やさない方法を紹介したいと思います。

タバコを美味しいと思わせる食べ物



コーヒー

ビール

肉類

アルコール（特にビール）

居酒屋で喫煙場所に人がいなくなる理由
かもしれません。

タバコを不快と思わせる食べ物



果物

野菜

乳製品

ビタミン B 群 ビタミン C を含む食品は、タバコ
を吸いたいという衝動を抑え、神経系を沈める効果

今よりタバコを増やさない方法として、不快と思わせる食べ物を摂って調整するもの良いと思います。
世界禁煙デーは5月31日です。突然禁煙は難しい方がほとんどですし、辞めたくない方もいると思います。ただ、健康寿命を考えると本数が増えることはちょっととどまってほしいです。
タバコを吸う本数が増えたかなと思ったら、食べたものにも目を向けてみてください。肉類が多く、野菜が少ない食事ではないですか？果物や乳製品、最近食べましたか？

ちょっと有意義コーナー

肺機能を高める食品の紹介



たまねぎ

肺の浄化と細胞を酸化ストレスから守り、
免疫システム強化



りんご

ビタミン A,C,E が豊富で、肺機能を改善
する抗酸化物質。体内組織の保湿も。肺
の解毒と禁断症状をコントロール



かぼちゃ

βカロチンとビタミン E,C の含有量トップ
クラス。利尿作用、抗炎症作用を予防。
損傷した肺や呼吸器感染症の予防にも。



生姜

活性抗酸化剤、抗炎症活性化合物のジンゲ
ロールがフリーラジカルの負の影響を抑
制。肺の浄化をし、毒の影響を軽減。

ちょっと有意義コーナー

十分な水分補給も大事

水もタバコを吸いたい欲求が薄れる効果が期待
できます。

が、それ以上に体にいいので、書き綴っていき
ます。

水分補給のタイミング

空腹時がベスト（特に朝）。食事の時間以外の摂取がオ
ススメ。食事中はあまり・・・消化機能に悪影響があ
るそう。寝る前の過剰摂取は特に×。睡眠の妨げに。

水分補給の良い所

- ・便秘解消・肌トラブル解消・腎結石予防
- ・オーバーウエイト・高血圧予防・加齢

