

# マイヘルシー スタイル

Information to help you  
become healthier!



vol. **32**

【問い合わせ】  
保健センター(☎282-2797)



悪影響だと分かっているけどやめられない妊婦さん必見!  
禁煙するにはどうしたら良いの?

喫煙は、女性ホルモンの分泌や作用を低下させ、女性の身体にさまざまな影響を及ぼします。タバコの煙を直接吸い込まなくても、喫煙者の洋服や頭髮に付着した微粒子を吸い込むことで受動喫煙となります。産まれてくる赤ちゃんのためにも、家族全員で禁煙をしましょう。

## どうして禁煙できないの？

タバコに含まれるニコチンには、アルコールやシンナーのような依存性があります。



禁煙を始めて1週間くらいは、「落ち着かない」「イライラする」などの症状が出ます。また、ニコチンによる身体的依存が解消されても、タバコを吸ってすっきりしたという記憶や習慣などの心理的な依存によって禁煙に失敗してしまうことがあります。

## 禁煙に関するQ&A

- Q. 1日1本なら大丈夫？  
A. 1本でもタバコを吸えば、ニコチンは体に入り、お腹の赤ちゃんに影響があります。
- Q. タバコを止めると太りませんか？  
A. 食欲の増加等により、一時的に太ることはあるかもしれませんが、食べ過ぎや口寂しさを補う間食に気を付け、適度に体を動かしましょう。

## 禁煙に悩む妊婦さん必見！禁煙への3ステップ

### ① まずは固い決意を

「必ず禁煙する」「お腹の赤ちゃんに良くない」など、固い意志を持ちましょう。周囲の人に宣言すると効果的です。タバコ、ライター、灰皿も処分するといいでしょ。

### ② やめると良いことを書き出そう

「お母さんと赤ちゃんの健康が守られる(低出生体重児、早産や自然流産、妊娠・分娩合併症、周産期死亡等)」「自由に使えるお金が増える(たばこを1日1箱買うと年間約15万円かかる)」など書き出しましょう。

### ③ どうしても吸いたくなったら…

水を飲む、深呼吸をする、歯を磨く、散歩する等、日常生活を工夫して口寂しさへの対処や、タバコに代わる習慣を作りましょう。

できることから  
始めよう!



いもマミィの  
おすすめレシピ

材料	分量(5個分)
サツマイモ	250g
バター	5g
砂糖	大さじ1
牛乳または生クリーム	大さじ2
塩	ひとつまみ
黒豆の甘煮	適量
※エネルギー(約100kcal/個)、食物繊維(約0.1g)	



### 【Point】

茶巾をカボチャで作ったり、中にリンゴの甘煮を入れたりしてもおいしくできますよ♪

## お正月の余った黒豆を使って 「黒豆入り茶きん」

### 【作り方】

- ①サツマイモは皮をむき、5ミリメートル～1センチメートルの厚さに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②ゆでたサツマイモは水気を切り、熱いうちにつぶしてバター・砂糖・牛乳・塩を混ぜる(硬さは牛乳の分量で調整)。
- ③中に入れる黒豆を粗く刻む。
- ④ラップに②のサツマイモをのせて中央をへこませ、刻んだ黒豆を包み茶巾絞りにする。黒豆を飾って出来上がり!