

古く厚生省（S61）は、1日40本を吸うヘビースモーカーでは肥満者の率が17.2%で、20本未満では10.0%、女性では30本以上の肥満者率42.4%、20本未満では15.2%まで低下していると発表しております。これは「たばこをやめたら太る」という従来の常識を破るようなデータで、ニコチンをたくさんとれば太るということにもなりますが、果たしてそうでしょうか？

表1は浜松医大の調査（1981－1986）ですが、1日1箱以上吸う人は喫煙本数が増えるほど体重が増え、皮下脂肪のたまることが証明されています。

表1

	平均体重
非喫煙者	60.9 kg
禁煙者	61.5 kg
喫煙者 毎日10本以下	60.8 kg
毎日11～20本	60.7 kg
毎日31～40本	62.2 kg
毎日41本以上	63.4 kg

その理由として、ヘビースモーカーには飲酒習慣のあることが判っており、更に気短かで早食い、健康問題に無関心な性格などが拍車をかけているようです。

禁煙すると太る？

喫煙者の中で、なかなかたばこをや

めない人が、その理由の一つに「やめると体重がふえるから」と言います。なぜ太るか、その理由についてくわしくのべませんが、禁煙すると、嗅覚、味覚がもどり、食道・胃粘膜障害がとれ、そのトーンス、脂肪組織代謝も正常にもどりますので、食欲がまし、体重がふえることになります。その頻度は表2の如く示されています。又、この体重増加度は、女性が大きいといわれています。ともあれ、禁煙後こそ正しい食養生と運動をすれば、適正な体重を維持できることを忘れないでください。

表2 禁煙1年後における体重増加

体重増加	62.4%
体重不変	20.0%
体重減少	17.5%

（ライフプランニングセンター 岡崎倫正 2002）