

# 禁煙が生活習慣改善の糸口に

第57回日本栄養改善学会市民公開講座

学術総会（会長＝女子栄養大学教授・武見ゆかり氏）において開催された市民公開講座「『健康な食習慣』の獲得・健康なコミュニケーションの形成」では、食や運動、睡眠、たばこなどの生活習慣はそれぞれに関連して形成されていること、そうしたことを踏まえた望ましい生活習慣の形成に向けて、専門家による講演が行われた。

身体活動をテーマに講演した国立健康・栄養研究所の宮地元彦氏は、「この10年で身体活動量が10%も減ったことが、肥満や生活習慣病などの増加の要因のひとつ」と指摘し、日常生活全体を変えることの重要性を強調。歩数計をつけることをすすめるとともに、運動だけではなく食事の改善と組み合わせて取り組むことが、減量などに効果があることを説明した。統いて滋賀医科大学特任教授の大川匡子氏は、睡眠や生活活動のリズムを保つ重要性について講演した。

大阪府立健康科学センター・健康生活推進部長の中村正和氏は、たばこが他の生活習慣と密接に結びついていることを、現在進めている研究

結果を示しながら解説した。それによると、喫煙は食習慣の偏りと関連しており、朝食欠食、早食い、味付けが濃いなどが特徴で、男性では運動不足、睡眠障害とも関連がみられた。ただし、禁煙をすれば、男性では禁煙年数とともにそれらの生活習慣も改善していく傾向がわかつたという。中村氏は、特定保健指導においても、喫煙者は減量に成功しないことがわかつていると指摘。「喫煙は望ましくない生活習慣をつなげる串のようになつてているのではないか。串をはずさない限り、食事を変えようなどと思つても喫煙が足を引つ張つてできないのではないか」と述べ、今後さらに研究を進めることを望む。禁煙により他の生活習慣改善の波及効果が期待できる。禁煙を先送りにせず、まず禁煙（禁煙ファースト）を」と呼びかけた。

食生活をテーマに講演した新潟医療福祉大学大学院教授の村上伸子氏は、新潟県と新潟市での「にいがた減塩ルネサンス運動」を紹介。「野菜1日1皿増やす」「果物1日1個食べる」「食塩1日1g減らす」を推進し、地域全体の減塩とカリウム摂取の増加をめざす運動で、レシピ集の作成や減塩弁当の開発など、飲食店やコンビニエンスストア、大学、職場などが連携して取り組んでいるという。今後の成果が注目される。