

## ～取っておきたい栄養素“ビタミンACE(エース)”～ タバコと食事の関係



タバコは「百害あって一利なし」といわれるほど体への害が多い嗜好品。依存性も強いため、一度吸ってしまうとやめられないのも現実ですが、タバコが体に与える影響や食事との関係についても知っておくことが大切です。

### タバコによって失われる栄養素は？

喫煙によって失われる栄養素は「ビタミンC」。ニコチンなどの有害物質が多くビタミンCを破壊・消失させるため、免疫力の低下や老化の促進などが起こります。タバコを4本吸うだけで、成人が一日に必要な量を消費してしまうともわれています。

#### <取っておきたい栄養素>

タバコの有害物質を除去するために、体内では活性酸素が多く作られます。活性酸素は細胞や血管を傷つけ、がんや老化を進行させるため、抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、ビタミンA(β-カロテン)を積極的に取る必要があります。

#### <一日に取りたい食品と量\*>

<p><b>その1</b> <b>ビタミンC</b> 100 mg</p> <p>いちご 大3～5個 キウイフルーツ 小1個 ピーマン 約3個 ブロッコリー 6～7房</p>	<p><b>その2</b> <b>ビタミンE</b> 男性 6.5 mg / 女性 6.0 mg</p> <p>うなぎ蒲焼き 約130g(中3/4尾) ひまわり油 大さじ1.5杯 アーモンド 約22粒</p>	<p><b>その3</b> <b>β-カロテン</b> 基準はないが、毎日適度に取ると良い</p> <p>緑黄色野菜 一日120g 柑橘類 ひじき・焼きのり</p>
---	--	--

\*成人(20～60歳代)が一日に目標とする量

### タバコの三大有害物質

タバコに含まれる化学物質は約4,000種類あり、そのうち発がん性物質などを含んだ有害物質は200～300種類、特に有害なのがニコチン、タール、一酸化炭素です。

<p><b>ニコチン</b></p> <p>末梢神経を収縮、心拍数上昇、血圧上昇。強い依存性を持ち、がんのリスクを上昇</p>	<p><b>タール</b></p> <p>多くの発がん物質を含み、がんの発生を促進</p>	<p><b>一酸化炭素</b></p> <p>酸欠を引き起こし、動脈硬化症や狭心症、心筋梗塞などの原因に</p>
---	---	--

健康を保つには禁煙が第一。先送りにせず、禁煙する気になった時がやめ時です。「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/