

健康診断を受けていますか？

管理栄養士による個別栄養相談を予約制で行っています

気になることがあれば、ぜひお気軽にご相談ください。



もしかしたら、検査結果に**食生活**が関係しているかもしれません。

BMI/腹囲

基準値

BMI 18.5 以上 **25**未満

腹囲 男性 ~**85**cm未満
女性 ~**90**cm未満



注意する食事のポイント

肥満

BMI 25以上

- ①朝、昼、夕食を規則正しくとる
- ②糖質の多いものは控えめにする
- ③アルコール飲料は控えめにする
- ④食物繊維を十分にとる

痩せ

BMI 18.5 未満

- ①朝、昼、夕食を規則正しくとる
- ②主食・主菜・副菜をバランスよくとる
- ③主食だけでなくたんぱく質も十分にとる
- ④必要に応じて食事の回数を増やす



血圧検査

収縮期血圧 **130** mmHg未満
拡張期血圧 **85** mmHg未満



高血圧に対する食事のポイント

- ①減塩を心掛ける
- ②標準体重を目指す
- ③カリウムを十分にとる
- ④アルコール飲料は控えめにする



血液検査

基準値

中性脂肪(TG) **150** mg/dl未満
LDLコレステロール **120** mg/dl未満
総コレステロール(TC) **140~199** mg/dl未満



注意する食事のポイント

- ①動物性の脂を控え、植物油や魚油を使用する
- ②糖質の多いものは控えめにする
- ③アルコール飲料は控えめにする
- ④食物繊維を十分にとる



基準値

空腹時血糖(BS) **100** mg/dl未満
HbA1c(NGSP) **5.6** %未満



注意する食事のポイント

- ①朝、昼、夕食を規則正しくとる
- ②糖質の多いものは控えめにする
- ③アルコール飲料は控えめにする
- ④食物繊維を十分にとる

基準値

尿酸(UA) **7.1** mg/dl未満



注意する食事のポイント

- ①アルコール飲料はできる限り禁酒する
- ②食物繊維を十分にとる
- ③プリン体の多い食品を控えめにする
- ④水分はしっかりとる