

今回、該当した項目は？

- ・BMI: 25以上
- ・中性脂肪
- ・GOT
- ・血糖値
- ・LDLコレステロール
- ・GPT
- ・HbA1c
- ・HDLコレステロール
- ・ γ -GTP
- ・血圧
- ・尿酸値

↓該当項目にマーカーをひきましょう



①

血糖値
HbA1c
中性脂肪

②

BMI: 25以上
血圧
尿酸
中性脂肪

③

中性脂肪
GPT ≥ 30
 γ -GTP ≥ 50
血糖

④

LDLコレステロール
尿酸値

⑥

血糖
LDLコレステロール
血圧

⑤

中性脂肪
 γ -GTP
尿酸値
GOT
GPT

⑦

LDLコレステロール

POTATO

健診結果には、あなたの生活習慣が反映されています。

色を塗った箇所が多い番号を覚えておいて！

次のページで確認しましょう！

あなたが気を付けるべき食事のポイントは？

さっき覚えた番号を、確認してみよう！

①が多かったあなたは・・・

炭水化物(ご飯・パン・麺・菓子類)の摂り過ぎかも？

炭水化物は控えて、副菜をしっかり摂りましょう。食べる順番にも気を付けて。



②が多かったあなたは・・・

エネルギー過多が想定されます、食べすぎには注意しましょう。

③が多かったあなたは・・・

ついつい夕食をお腹いっぱい食べていませんか？腹八分目を心がけて。

④が多かったあなたは・・・

脂身の多いお肉は控えましょう。ヒレ肉やロース、鶏は胸肉がお勧めです。

⑤が多かったあなたは・・・

肝臓が弱っています。休刊日を作り、お酒と上手に付き合しましょう。



⑥が多かったあなたは・・・

食物繊維が不足しているかも？野菜、きのこ、海藻、大豆製品をとりましょう。

⑦が多かったあなたは・・・

インスタント食品やスナック菓子、乳製品は控えましょう。

～心当たりはありませんか？この機会に振り返りましょう。～

※生活習慣は数値として健診結果に反映されますが、
体質や遺伝的な影響もありますので、あくまでも目安と考えてください。
ご自身の体質を理解した上で、食事・運動ともに取り組みましょう。

