

一つでも

健診で「ちょっと高め」の検査結果がある方へ...

～動脈硬化にご注意を！～

動脈硬化と検査値との関係

糖尿病



企業労働者12万人を対象とした調査で、肥満度、血圧、血糖、中性脂肪などの値がメタボリックシンドローム診断基準に該当すると、心臓病発症リスクが男性は1.9倍、女性は2.9倍、脳血管疾患は、男性は1.9倍、女性は1.5倍上昇すると言われています。

内臓脂肪を減らすことは、動脈硬化を予防することにつながります。

高血圧



脂質異常



肥満



野菜の摂取目標は350g!

肉より、魚や大豆製品をとっていますか？



目標は1日25g!

食物繊維をとっていますか？

食物繊維はコレステロールを吸着し、便と共に体外へ排出してくれます。

ひじきの煮つけ	含有量4.3g
ごぼうのきんぴら	含有量3.4g
ほうれん草お浸し	含有量2.9g

食習慣をチェック!

食べすぎていませんか？

1日の適正エネルギー摂取量 = 標準体重 * 25~30(kcal)

* 標準体重 = 身長(m)² * 22

160cmの方は → 1400~1700kcal

コレステロールをとりすぎていませんか？

LDLコレステロールが高い方は、1日300mg以下を目指しましょう。

卵 (M1個)	含有量185mg
うなぎ蒲焼き (1串)	含有量184mg
たらこ (1腹)	含有量175mg

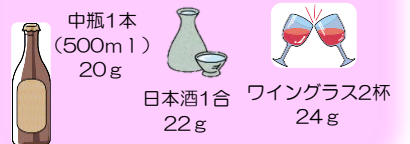
果物・野菜を毎日食べていますか？

野菜・果物のビタミンC・E・ポリフェノールなどは、血中脂質の酸化変性を防ぎます。

お酒を飲みすぎていませんか？

アルコールは25g/日以下を目安に。

【目安の量】



制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識 納豆



伝統的な日本の発酵食品の一つで、朝食の定番としている方も多いのでは？血液中の血栓を予防する食品としておなじみで、血栓融解作用は、食品中でもトップクラス。発酵によって生じる、ナットウキナーゼが大きな役割を果たします。血栓は、深夜から早朝にかけてできやすいため、ナットウキナーゼを有効活用するには、夕食後や寝る前に食べるのが良いとされています。

納豆は、平安時代、奥州（現：岩手県）で起きた反乱を治めるために京都から派遣された八幡太郎（後の源義家）が、その道中、馬の背に乗せた藁につめた煮豆を開けたところ、糸をひいたものを発見し、食べてみたところおいしかったのが起源と言われています。また、聖徳太子が最初との説もあります。

旬の旬：旬、アスパラ、じゅんさい、ふき、玉ねぎ、にんにく、梅、とうもろこし、枝豆、キャベツ、なす、胡瓜、空豆、じゃが芋、茗荷、ニラ、南瓜、さやいんげん、つるむらさき、苦瓜、わかめ、びわ、ブルーベリー、杏子、さくらんぼ

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

