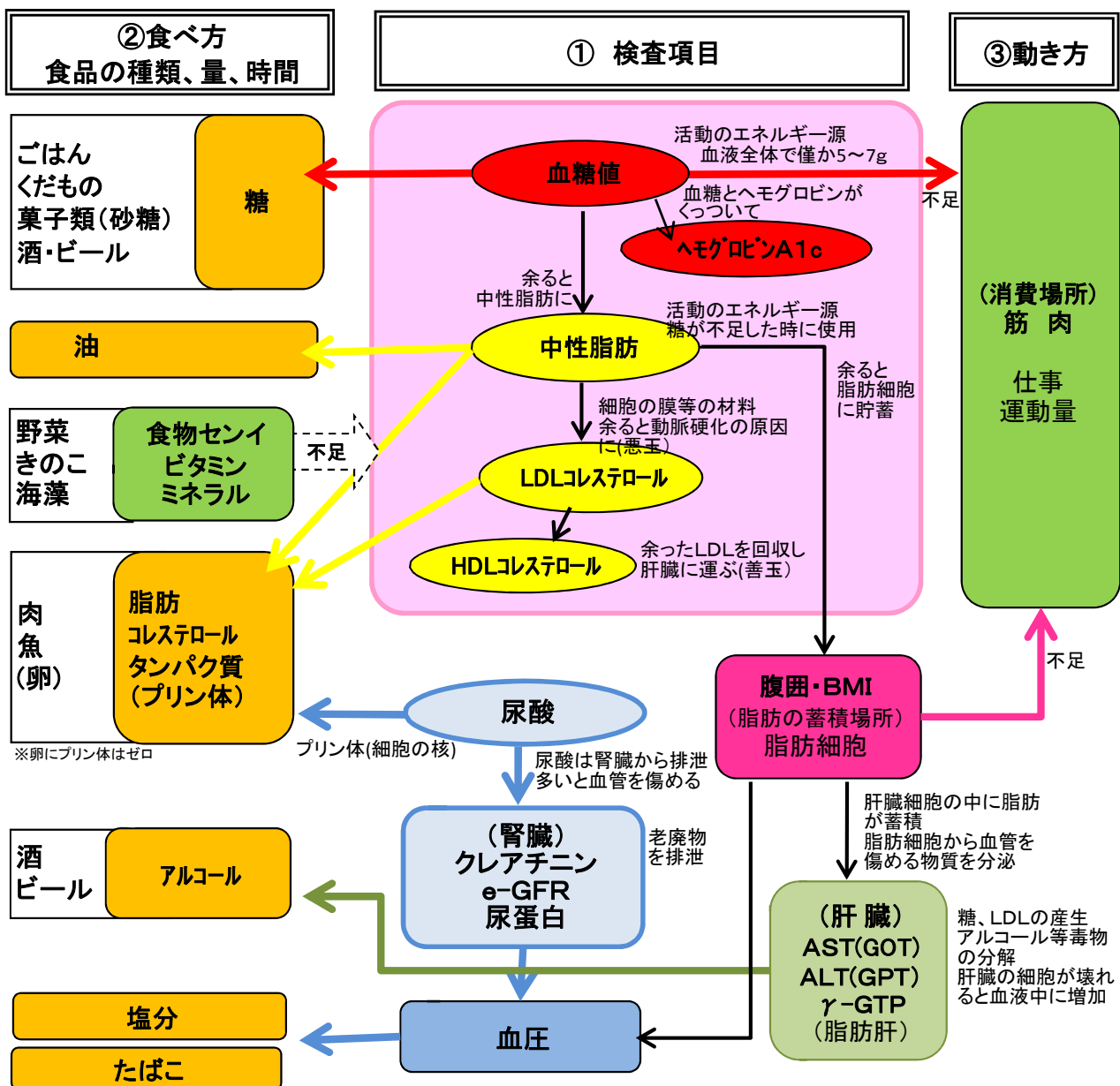


健診結果と生活との関連

- 健診データは、日常の食事や運動等が反映されます。
- 食べ物は、体の中で変化して血液中に現れます。ごはんや果物は「糖」に、油は「中性脂肪」に変化します。また、食べ過ぎたごはん等(糖)は、さらに中性脂肪となって脂肪細胞に貯め込まれます。
- 下図は、検査項目と特に関係の強い主な食べ物等を矢印で結んでいます。まず①検査項目のうち、気になる項目を確認してください。次に、その項目からでている矢印の先を確認してください。自分の食べ方、体の動かし方で何が関係しているでしょう。

注意: 体質的に血糖や血圧、脂質異常を起こしやすい人もいます。
 年齢や体質等で栄養素の利用のされ方に個人差があるので、異常の出方には差があります。



食べ方、動き方が変われば、体が変わります。