



健診結果を知って得する「健診データしっとくナビ」

食事について学ぶ

健診データは、日常の生活を反映したものです。

特に食生活は健診データに大きく反映されます。

血液データを基準内に保つためには、「何を(食品の組み合わせ)」「どれだけ(量)」食べればいいのかの目安を持つことが大切です。

注意: 食べ物の消化、吸収、利用のされ方には個人差があります。遺伝的に±10%程度の差があると言われています。また年齢によっても違ってきます。

【→血液データと食品(栄養素)との関係を学ぶ】

- ・食べ物は体の中では形を変えて存在します。
- ・健診データから血液中のどの物質に過不足があるのかチェックし、過不足をおこしている栄養素と関連の深い食品を確認します。
- ・日頃食べ過ぎや食事の偏りが血液データの異常を起こします。

【→食品ごとの目安量を学ぶ】

- ・何をどれだけ食べたらいいか、食品ごとの目安量を確認します。
- ・糖尿病や高血圧、脂質異常などがある場合は、望ましい量が異なります。

【→目標体重による自分の食事量の目安を学ぶ】

- ・一日の望ましい食事の量は、身長、体重、日常の身体の動かし方によって異なります。

【→無理なく内臓脂肪を減らすための目標を学ぶ】

- ・急激な体重減少は、リバウンドを招く恐れが高いので注意が必要です。
- ・無理なく内臓脂肪を減らすために、目標値を設定しましょう。

【個別の栄養(食品)について学ぶ】

- 主食と思って食べている穀類の目安のつけ方
- おやつ類を食べたい場合の目安と砂糖、脂質の目安
- 飲み物からとる糖分の目安のつけ方
- 油料理の目安をつける
- 若い人たちの人気食品の中の油と塩
- 魚介類・肉類の種類別の目安量
- 魚・肉50gあたりの脂質とプリン体
- 魚・肉50gあたりの脂質とコレステロール
- コレステロールに変化しやすい飽和脂肪酸(脂肪酸比率)
- 大豆、いも、果物の目安量
- くだもの80キロカロリーに含まれる栄養素別順位
- 野菜を食べなかつたら、何パーセント栄養素がとれない?
- 野菜の仕事
- 野菜のビタミン、ミネラル、食物繊維
- 野菜の簡単な組み合わせ
- アルコールの種類とアルコール量
- 塩分摂取量の目標値