

生活改善 oneポイント アドバイス!

今回の健診で、「メタボ基準該当」「要指導」「要医療」など、気になる判定はありませんでしたか？
健診を受けたこの機会に生活習慣を見直しましょう！

肥満傾向な方は・・・

○まず、4%の減量を実践しましょう！

【あなた減量目標】

現在の体重 () kg × 0.04 = () kg

体重が減ることにより、血圧、血中脂質、血糖値など、さまざまな数値が改善され、腰や膝などへの負担が軽減されます。

血糖値、中性脂肪が高い方は・・・

○食事は3食、バランスよく食べましょう！

○まずは野菜からいただきます！

食物繊維が血糖値の上昇をゆるやかにし、脂質の吸収をさまたげます。

○糖質だけではなく、食事全体のカロリーを控え、腹7分を目標にしましょう！

○炭水化物の重ね食べを控えましょう！

例えば…「ラーメンとチャーハン」
「お好み焼きとごはん」など

○甘い物、果物、アルコールの量を減らしましょう！

LDLコレステロールが高い方、
HDLコレステロールが低い方は・・・

○悪玉コレステロールを増やす食品を控える

○野菜や海藻・きのこなど悪玉コレステロールを減らす食品を積極的に摂りましょう！

LDL(悪玉)コレステロールを増やす食品



・乳製品・洋菓子・チョコレート・カップめん
・肉の脂・鶏肉の皮・ソーセージなど

LDL(悪玉)コレステロールを減らす食品



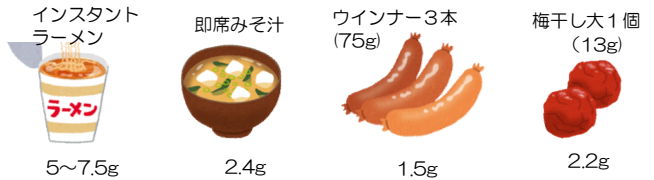
・きのこ、海藻などの食物繊維の多い食品
・青背の魚、野菜、大豆製品など

血圧が高い方は・・・

○塩分を控えましょう！

高血圧の方は1日6gが目標です！

～ご存知ですか？食品に含まれる塩分量！～



*塩分量は目安です

○食べ方を工夫しましょう！

- ・めん類は、汁を残す。
- ・みそ汁は、具たくさんで1日1杯まで。
- ・だしのうま味を活用する(昆布、かつお、煮干し)
- ・ねぎや柚子など素材の風味を生かす。

肝臓の数値が高い方は・・・

○アルコールの量は過ぎていませんか？

適度な飲酒量は、1日20g(純アルコール量)です。
(高齢者や女性などは更にその半量です)

【飲酒量の目安】1日にいずれか一つ！



純アルコール量 = お酒の量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8 ÷ 100

○週に2日は休肝日をつくりましょう！

食生活以外で
健康のために出来ることは・・・

○身体を動かす習慣をつけましょう！

・通勤、買い物するとき
『車→自転車』『一駅歩く』などの工夫を！

・自分が普段何歩歩いているか、計測する
→プラス10分(およそ1000歩)から増やす！

○禁煙し、健康な血管を取り戻しましょう！



忠岡町保健センター
令和6年4月