

検査値改善のための食事のポイント

人間ドックの数値が気になったら、まずは日々の食事を少し改善してみましょう。

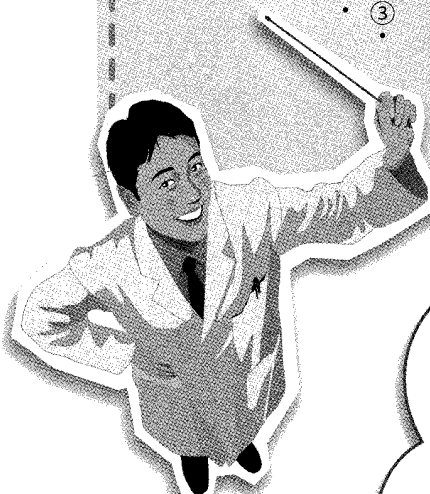
●ポイント改善項目

- ① 食事の量を控える。
- ② 主食（ご飯・パン・めんなど）、油っこいもの、甘いもの、アルコール飲料を減らす。
- ③ 野菜をしっかりとる。
- ④ 朝・昼・夕食を規則正しくとる。
- ⑤ 満腹感を得られるこんにゃくや海藻などの食材を活用する。
- ⑥ 減塩を心がける。
- ⑦ 加工食品・漬物類は控える。
- ⑧ お酒は適量（日本酒なら1合程度）を守り、週に2回くらいは休肝日を。
- ⑨ 食物繊維の多い食品を積極的にとる。
- ⑩ プリン体を多く含む食品を控える。
- ⑪ 水分は充分にとる。
- ⑫ たんぱく質のとりすぎに気をつける。
- ⑬ 不飽和脂肪酸の多い食品（青背の魚の油、α-リノレン酸やオレイン酸の多い植物油）をとり入れる。
- ⑭ 動物性脂肪（飽和脂肪酸）は控えめに。

●食生活の改善で効果的な項目

次の数値が気になる方は、食生活において数字の項目を重点的に行いましょう。

- 肥満：①・②・③・④・⑤
 高血圧：③・⑥・⑦（太っている方はこの項目に加え標準体重を目標に減量）
 肝機能低下：②・③・④・⑧
 高血糖：①・②・③・④・⑤・⑥・⑨・⑭（⑥・⑭は合併症予防のため）
 脂質異常：①・②・③・④・⑤・⑨・⑬・⑭（中性脂肪が高い方はおもに①～⑤を参照。高コレステロールの方はコレステロールの多い食品も控えましょう）
 尿酸酸：①・②・③・④・⑤・⑧・⑩・⑪・⑫



受診前の注意点

人間ドックで正しい結果を得るためには、受診前から気をつけないといけないことがあります。

●指定された注意を守り、問診表は正直に記入する

指示された便や痰の採取は、必ず指示どおりの方法で採取して持参し、問診表は必ず本人が正直に記入しましょう。

●できるだけ普段の生活のまま受けましょう

人間ドックは病気を発見するために行われますが、同時に、今の自分の生活が健康で長生きするために適切か、問題がないかなどを知る場でもあります。つまり、よくない生活習慣を変えるきっかけとする場でもあるので、できれば普段の生活のまま受けたいです。

●数値に大きな変動が出やすい行動は避けましょう

直前の食事や飲酒が数値に反映されてしまう検査項目は少ないので、暴飲暴食などは避けましょう。



※当組合で行う人間ドックの検査項目や検査の内容などについては、機関誌『すこやか』7月発行の別冊『保存版 保健事業ガイド2013』をご覧ください。契約医療機関でお受けになる場合の検査項目等詳細は、各医療機関にお問い合わせください。

今月の担当



管理栄養士
杉田かおり

＜参考文献＞
『暮らしと健康』2009.1月号、
『栄養と料理』2012.8月号