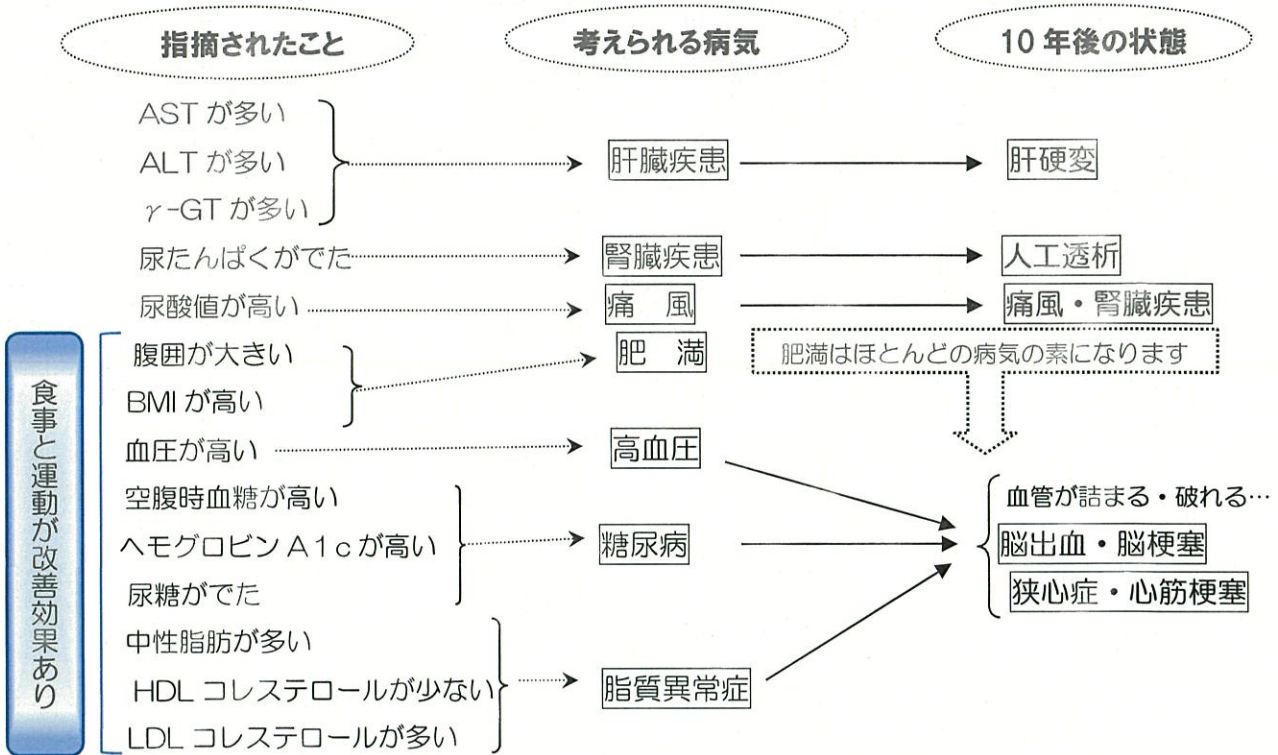


# 栄養ひとロメモ 健康診断結果をみてみよう!

◎検査結果で予想する未来…なにもしなければ病気になる可能性が高くなります。



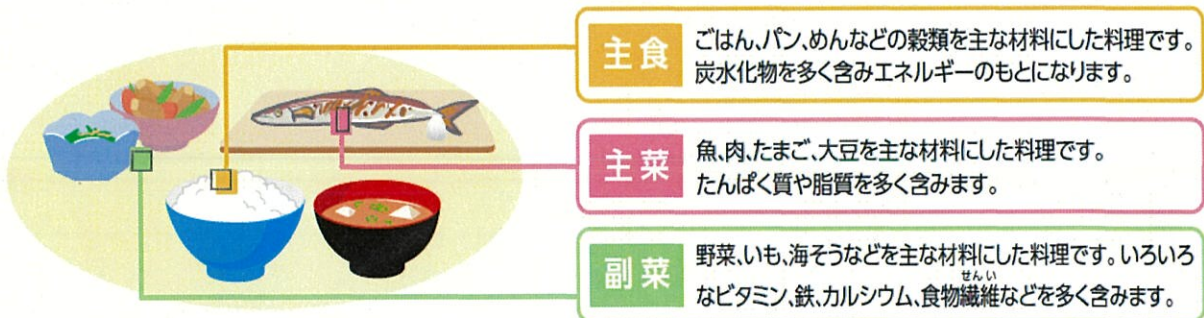
◎未来を変えよう…生活習慣を変えれば、病気の進行を遅らせたり、改善できることがあります。

\*まずは受診して、医師の指示に従ってください。

食事のポイントは バランスよく 適量を 薄味で です。

## ・バランスよく食べる

○家の食事 主食・主菜・副菜をそろえる



○お弁当 主食：副菜：主菜 = 3：2：1 の比率にする



お弁当の容量 (ml) はほぼ摂取カロリーと同じになります。自分にあわせてお弁当箱を選びましょう。

## ・適量を食べる

適正体重 (身長 m × 身長 m × 22) =  kg をめざしましょう。

摂取エネルギーの目安は 適正体重  kg × 25~30 =  kcal/日

主食の量を調整し、間食やアルコール類を控えめにしましょう。

## ・薄味にする

しょっぱいものは量を少なく、味付けは薄味に しましょう。

味覚は習慣なので、薄味で物足りないと感じても数日続けると慣れておいしく感じるようになります。