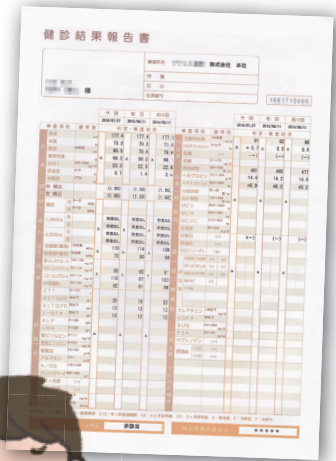


健康診断の結果...

数値が前年と変わっているんですが、
日常の食事どうすればいいですか？



体重、腹囲、BMI
どれも2年前に比べて増加していますので、食生活や運動習慣の悪化が疑われます。

1

		今回	前回	前々回
		2016/07/27	2015/06/11	2014/06/11
検査項目	基準値	判定・検査結果		
身長	cm	177.4	177.4	177.2
体重	kg	73.2	70.2	71.5
腹囲	85未満 cm	80.5	79.4	79.0
標準体重	kg	A 69.2	A 69.2	A 69.1
BMI	18.5~24.9 kg/m ²	23.2	22.3	22.8
肥満度	±10 %	5.7	1.4	3.4
体脂肪	17~23 %			

そういえば、昨年、営業部から管理部に異動になったから、歩くことが少なくなっただよね...



えっ！ 糖尿病！？
どうしたらいいの？

2

HbA1c

糖を処理するすい臓の能力をみています。今回数値が上がっているため、すい臓に負担がかかってきている可能性があります。糖尿病の注意が必要です。炭水化物（砂糖や穀物など）を控えて（特に夜間）、野菜やたんぱく質をしっかり摂りましょう。サラダには良質な油をかけておいしくたっぷりいただきます。

		今回	前回	前々回
		2016/07/27	2015/06/11	2014/06/11
検査項目	基準値	判定・検査結果		
空腹時血糖	100未満 mg/dl	91	82	86
HbA1c(NGSP)	5.5以下 %	B * 5.7	A 5.5	A 5.5

まとめ

現在、病的な範囲にあるものはありませんが体重やHbA1cなど徐々に増加している項目に注意が必要です。まずは甘いお菓子を摂る習慣から見直して下さいね。

