

4. メタボリックシンドローム改善支援

(川崎医療福祉大学 寺本 房子)

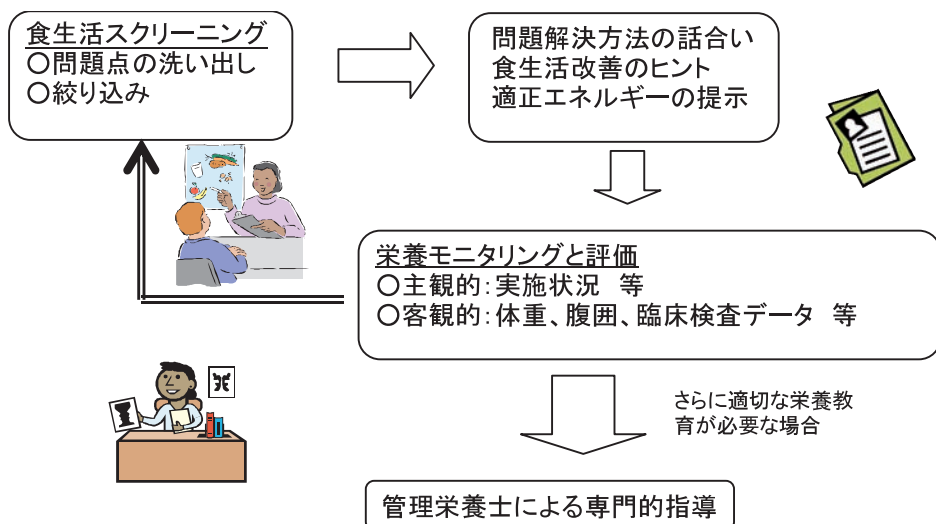
1 食生活の改善支援

- ① 食生活スクリーニング→問題点の絞り込み
- ②-1 問題点が明確→対象者と問題点について確認→食生活の改善を促す
- ②-2 問題点が絞り込めない場合→行動修正療法を検討
- ③ さらに適切な栄養教育が必要な場合→管理栄養士へ依頼

メタボリックシンドロームになりやすい食生活には、高脂肪食（飽和脂肪酸が多い、脂肪エネルギー比率が高い）、間食（菓子類、嗜好飲料）が多い食生活、アルコールの多飲、食物繊維や炭水化物（複合糖質）の少ない食事、夜遅い食事などが報告されている。

手 順

- ① 食生活スクリーニングを実施し問題点を絞り込む（食生活の問題点を見つける）。
【13ページ食生活アンケート参照】
- ② 最もあるいは次に問題と考えられる食生活の改善を促す（改善項目は患者の改善に対する意志をよく確認してから決定する）。
- ③ 目標体重を設定し、健康維持に必要な適正栄養量を示し、パンフレット等を利用してアドバイスする。
- ④ 問題点が絞り込めない場合は行動修正療法を検討する。〔食事メモから推測する〕行動修正療法によりセルフモニタリングの実践を促すことができる。
- ⑤ より具体的な栄養量を示す等さらに適切な栄養教育が必要な場合は、管理栄養士へ依頼する。



コラム：メタボリックシンドローム改善の減量目標

☆3 cm 3 kg の減少

☆BMI 30以上：3～6ヵ月 5～10%の体重減少

食生活アンケート

食事の習慣についてお伺いします。

ここ1週間の食生活を思い出してあてはまるものを○まるで囲んで下さい。



特別行事（結婚式、旅行、法事など）があった場合は除いて考えて下さい。

項目	質問	1	2	3
体重	体重の変化 (20歳代と比較して)	ほとんど変わらない	5kg以上増加	10kg以上増加
(動物性)脂肪	肉類と魚類の摂取	魚の方が多い	ほぼ同じくらい	肉の方が多い
食物繊維	果物の摂取	1日1個程度	—	2~3個/日
	野菜の摂取	毎食摂取する	2回/日	1回/日
食塩	汁物の摂取	1杯/日	2杯/日	3杯/日
	漬物の摂取	1回/日	2回/日	3回/日
アルコール	アルコールの摂取	ほとんど飲まない	3~4回/週	毎日飲酒*
	*毎日飲酒の場合量はどれくらいですか	日本酒1合(ビール500cc、ワイン200cc)程度	日本酒2合程度	日本酒3合以上
単純糖質・エネルギー	揚げ物の摂取	1~2回/週	3~4回/週	毎日食べる
	菓子類の摂取	ほとんど食べない	3~4回/週	毎日食べる
	嗜好飲料(砂糖が入っている飲み物類)	ほとんど飲まない	1杯/日	2~3杯/日
食習慣・エネルギー	夜食や間食	食べない	3~4回/週	毎日食べる
食習慣	主食(ご飯、パン、麺類)の摂取	毎食食べる	—	2食/日程度
	朝食	毎日食べる	3~4回/週	食べない
	外食	毎日食べる	3~4回/週	しない
	食事時間	規則正しい	時々不規則	不規則

★食生活スクリーニングの評価（診断）

☆食生活アンケートに「**3**」と記載された項目は改善が望ましい食生活である。

☆これが問題点であり改善が望ましいことを患者に知らせ、理解を促す。

※改善目標が明確に設定できない場合はセルフモニタリングや運動を勧める。

★適正エネルギー量の決定

☆目標とする適正なエネルギー量を算出して、アドバイスする。

☆適正なエネルギー量は性別、年齢、肥満度、身体活動量、合併症の有無により決定する。一般的に男性では1600～1800kcal、女性では1400kcal～1600kcal

一日に必要な栄養量

○エネルギー

減量目標体重を決定して、この時の基礎代謝量を算出し、日常の生活活動に必要なエネルギー量（身体活動レベル）を確保するための係数を乗じて算出する。【15ページ参照】

○エネルギー以外の栄養素

たんぱく質：標準体重×1.0～1.2 g（50～80 g/日）

脂質：30 g～50 g/日（エネルギー比率20～25%）

炭水化物：180～270 g/日（エネルギー比率55～60%）

食物繊維：20～25 g/日

ビタミン・ミネラル：「日本人の食事摂取基準（2005年版）」に準じる

食生活コメント

食生活スクリーニングの結果および適正エネルギー量により、適切な改善方法を患者とともに検討し、方針を決める。

〔例〕食物繊維の多い食品（野菜類の一品）の摂取、アルコールの制限、菓子類の制限、主食の量、夜食・間食の制限 *セルフモニタリング用紙（食行動アンケート）【15ページ参照】

★栄養モニタリング

☆主観的評価：改善が必要であった食生活ポイントの実践状況について質問する。

☆客観的評価：体重、BMI、腹囲、基準値以上を示していた検査データ（血糖値、血圧、中性脂肪、HDL-C）を確認する。

3～6ヶ月経過観察後体重の減少がみられたら：リバウンドしないようにさらに4～6ヶ月間フォローする。

改善がみられない場合は：その理由を確認し再度実行を促す。また、その患者により適した栄養相談（指導）が必要な場合は、管理栄養士に依頼する。

参考文献

1. Barbara E Millen, et al: Nutritional risk and the metabolic syndrome in women: opportunities for preventive intervention from the Framingham Nutrition Study. Am J Clin Nutr 2006;84 434-41
2. 本田佳子：メタボリックシンドロームの食事療法の実践。臨床栄養 2006; 108 805-10

食行動アンケート（セルフモニタリング）

普段の生活内容を分析しましょう！

月日					月/日 4/10 (記入例)						
		時刻	食べた食物	誰と	何をしながら			時刻	食べた食物	誰と	何をしながら
食事内容	朝食					食事内容	朝食	7:30	ご飯、みそ汁、白菜のつけもの	主人	テレビを見ながら
	間食						間食	10:00	リンゴ、コーヒ	ひとり	テレビを見ながら
	昼食						昼食	12:00	ご飯、焼き魚、ほうれん草の浸し	ひとり	テレビを見ながら
	間食						間食	16:00	まんじゅう、お茶	友人	話
	夕食						夕食	19:00	ご飯、吸い物、天ぷら	主人	テレビを見ながら
	夜食						夜食	21:00	牛乳	ひとり	お風呂上がり
	その日の暮らし方（主な行事）						その日の暮らし方（主な行事）				
運動量	歩いた時間		万歩計	歩	運動量	歩いた時間		万歩計	6400	歩	
体重	kg				体重	0.5	kg				

食生活を1週間程度、記録してみましょう
 口に入れたものを書き上げましょう。「誰と」、「何をしながら」食べたかもかきましょ。食
 べ過ぎの原因が思わぬところにあるかもしれません。

コラム：エネルギー計算

食事量の決定に必要な“基本情報”		
身長 (m)	身長 <input type="text"/> (m) × 身長 <input type="text"/> (m) × 22 = 標準体重 <input type="text"/> (kg)	
体重 (kg)	現在の体重も考慮して → 目標体重 <input type="text"/> (kg)	
性別 男・女	基礎代謝基準値 <input type="text"/> (kcal/kg/日) (体重1kgあたりに必要なエネルギー量)	
年齢 (歳)		
日常の生活活動状況	身体活動レベル <input type="text"/>	

目標体重(kg) × 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) × 身体活動レベル = 1日に必要なエネルギー量(kcal/日)

× × =

参考：日本人の食事摂取規準(2005年版)

1～2(歳)	61.0	59.7	1～2(歳)	-	1.40	-
3～5(歳)	54.8	52.2	3～5(歳)	-	1.50	-
6～7(歳)	44.3	41.9	6～7(歳)	-	1.60	-
8～9(歳)	40.8	38.3	8～9(歳)	-	1.70	1.90
10～11(歳)	37.4	34.8	10～11(歳)	-	1.70	1.90
12～14(歳)	31.0	29.6	12～14(歳)	1.50	1.70	1.90
15～17(歳)	27.0	25.3	15～17(歳)	1.50	1.75	2.00
18～29(歳)	24.0	23.6	18～29(歳)	1.50	1.75	2.00
30～49(歳)	22.3	21.7	30～49(歳)	1.50	1.75	2.00
50～69(歳)	21.5	20.7	50～69(歳)	1.50	1.75	2.00
70以上(歳)	21.5	20.7	70以上(歳)	1.30	1.50	1.70

2 運動支援 (エクササイズガイド 2006)

- ★ メタボリックシンドローム予防には、「有酸素運動」が効果的
- ★ 身体活動 = 「運動」 + 「生活活動」
 - ☆ 運動：体力の維持・向上を目的として実施するもの
 - ☆ 生活活動：運動以外の身体活動 (例：労働・家事・通勤・通学・趣味 等)
- ★ 内臓脂肪を確実に減少させるには、週に10エクササイズ程度か、それ以上の運動量を目標に！ (= 30分間の速歩を週5回行う運動量に相当)

平成18年7月 国により、だれもが取り組める運動量の目安を示す「エクササイズガイド2006」が作成された。毎日の生活の中で日常的に体を動かす「生活活動」と「運動」を合わせて身体活動のメニューとし、実生活に合った活動ができるようになっている。

身体活動を表す単位

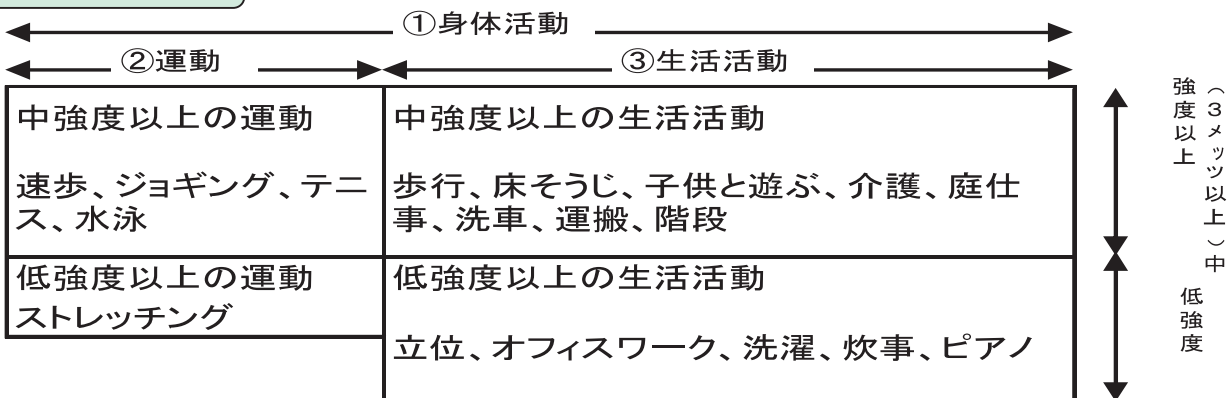
メッツ (酸素摂取量で約 3.5ml/kg/分に相当)

身体活動の強さ：座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当

エクササイズ (Ex)

身体活動の量：身体活動の強度 (メッツ) × 身体活動の実施時間 (時)

身体活動 (図)



運動の種類

メタボリックシンドロームの予防に最も効果的な運動は、有酸素運動である。有酸素運動だけでなく、筋力運動、ストレッチングも行い、バランスのとれた体力づくりをすることが大切である。

(例)

有酸素運動：ウォーキング、水泳、ジョギングなど

筋力運動：腕立て伏せ、上体起こし、スクワットなど

柔軟性運動：ストレッチングなど

3 運動療法の手法

- ① 身体活動量の評価 ② 体力の評価 ③ 身体活動量の目標設定 ④ 実践

身体活動量の評価

「身体活動量評価のためのチェックシート」を使い、現在の身体活動量をチェックする。

身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						0 EX	3 EX	3 EX
火						3 EX	2 EX	5 EX
水						0 EX	3 EX	3 EX
木						0 EX	2 EX	2 EX
金						3 EX	1 EX	4 EX
土						1 EX	2 EX	3 EX
日						1 EX	2 EX	3 EX
	合計					8 EX	15 EX	23 EX

<参考> 1エクササイズの場合

活動内容	時間(分)
ボーリング、バレーボール、フリスビー、ウエイトトレーニング(軽・中強度)	20
速歩、体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カートと使った)、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳	15
軽いジョギング、ウエイトトレーニング(高強度)、ジャズダンス、エアロビクス、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、サッカー、テニス、スキー、スケート	10
ランニング、水泳、柔道、空手	7~8
普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子供の世話、洗車	20
速歩、自転車、介護、庭仕事、子供と遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15
芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)、家具の移動、階段の上り下り、雪かき	10
重い荷物を運ぶ	7~8

体力評価

体力(持久力と筋力)が対象者の性や年代に対応する目標に達しているかをチェック
 チェック方法 [19ページ参照]

目標設定

現在のエクササイズから、目標設定

現在の身体活動量	目 標
23Ex以上の者	①現在の身体活動量の維持②体力評価の結果に応じた運動の実施
23Exに達していない者	自分の体力にあった活動様式を選んで漸進的に進める
運 2Ex以下の者	「2Ex」からはじめ、体が慣れてきたら「4Ex」へと進める
動 4Ex以上の者	10Ex

コラム: 1週間に10Ex

30分間の速歩 週5日	$4\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} \times 5\text{日} = 10\text{Ex}$
平日 自宅から駅までの徒歩(往復20分) 5日 昼休みの外出(徒歩往復20分) 1日 駅や職場の階段利用(5分) 5日 休日 買い物への行き帰りや散歩(20分) 庭仕事(30分)	$3.3\text{METS} \times 20\text{分}/60\text{分} \times 5\text{日} = 5\text{Ex}$ $3.3\text{METS} \times 20\text{分}/60\text{分} \times 1\text{日} = 1\text{Ex}$ $(3\text{METS} + 8\text{METS}) / 2 \times 5\text{分}/60\text{分} \times 5\text{日} = 2.5\text{Ex}$ $3\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} = 1.5\text{Ex}$ $4.5\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} = 2\text{Ex}$
速歩30分 筋力トレーニング40分 階段上り下り10分 毎日	$4\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} \times 1\text{日} = 2\text{Ex}$ $3\text{METS} \times 40\text{分}/60\text{分} \times 1\text{日} = 2\text{Ex}$ $(3\text{METS} + 8\text{METS}) / 2 \times 10\text{分}/60\text{分} \times 7\text{日} = 6.4\text{Ex}$
水中ウォーキング500m 30分週2回 自転車エルゴメーター(40W) 30分週2日 筋力トレーニング5種目(20回できる重さで15回) (全体で20分実施週2回)	$4\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} \times 2\text{日} = 2\text{Ex}$ $4\text{METS} \times 30\text{分}/60\text{分} \times 4\text{日} = 4\text{Ex}$ $3\text{METS} \times 20\text{分}/60\text{分} \times 4\text{日} = 4\text{Ex}$

身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容					運動	生活活動	合計
月						EX	EX	EX
火						EX	EX	EX
水						EX	EX	EX
木						EX	EX	EX
金						EX	EX	EX
土						EX	EX	EX
日						EX	EX	EX
合計						EX	EX	EX

＜参考＞ 1エクササイズの例

活動内容		時間 (分)
運動	ボーリング、バレーボール、フリスビー、ウエイトトレーニング (軽・中強度)	20
	速歩、体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カートと使って)、卓球、 バドミントン、アクアビクス、太極拳	15
	軽いジョギング、ウエイトトレーニング(高強度)、ジャズダンス、 エアロビクス、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、サッカー、テ ニス、スキー、スケート	10
	ランニング、水泳、柔道、空手	7～8
生活活動	普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子供の世話、洗車	20
	速歩、自転車、介護、庭仕事、子供と遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15
	芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)、家具の移動、階段の 上り下り、雪かき	10
	重い荷物を運ぶ	7～8

持久力チェック

- ①3分間「ややきつい」と感じる自分が感じる速さで歩き、その距離を測定する。
- ②測定した距離（m）から、表で自分の持久力について評価する。
- ③測定した距離（m）が、表の性・年代に対応する距離以上の場合は、生活習慣病予防のための持久力にほぼ達している。
- ④測定した距離（m）が、表の距離未満の場合は、目標となる持久力に達していない。

性・年代別の歩行距離

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
男性	3分間の歩行距離 m	375	360	360	345	345
	歩行速度（m/分）	125	120	120	115	115
女性	3分間の歩行距離 m	345	345	330	315	300
	歩行速度（m/分）	115	115	110	105	100

筋力チェック

- ①椅子からの座り立ちを10回行い、時間を測定する。
- ②測定した時間（秒）から、表で自分の筋力を評価する。
- ③測定した時間（秒）の結果が、表の性・年代に対応する「普通」または「速い」に該当する場合は、生活習慣病予防のために目標となる筋力に達している。
- ④表の「遅い」に該当する場合は、目標となる筋力に達していない。

性・年代別の時間（秒）

年齢 （歳）	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20-39	6秒以内	7-9秒	10秒以上	7秒以内	8-9秒	10秒以上
40-49	7秒以内	8-10秒	11秒以上	7秒以内	8-10秒	11秒以上
50-59	7秒以内	8-12秒	13秒以上	7秒以内	8-12秒	13秒以上
60-69	8秒以内	9-13秒	14秒以上	8秒以内	9-16秒	17秒以上
70-	9秒以内	10-17秒	18秒以上	9秒以内	11-20秒	21秒以上

コラム：内臓脂肪減少のための身体活動

内臓脂肪を確実に減少させるには、

週に10エクササイズ程度か、それ以上の運動量を目標に！

（＝30分間の速歩を週5回行う運動量に相当）

食事摂取量を変えないのであれば、週10エクササイズの運動活動を増加させれば、1ヶ月で1～2%近くの内臓脂肪が減少するとされている。

内臓脂肪減少シート

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランス良く～

腹囲が**男性85cm以上、女性90cm以上**の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース： ② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース： ② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

② cm × 7,000kcal[※] = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



参考資料 1 身体活動のエクササイズ数表

身体活動量の自己評価や、運動指針を満たすための身体活動（運動、生活活動）の組み合わせを考える時に参考にするため、いろいろな身体活動の1エクササイズ（メッツ・時）の値を以下の表に示す。

「3メッツ」以上の運動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
3.0	自転車エルゴメーター: 50ワット、とても軽い活動、ウェイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、フリスビー、バレーボール	20分
3.5	体操(家で。軽・中等度)、ゴルフ(カートを使って。待ち時間を除く。注2参照)	18分
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)	16分
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
4.5	バドミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く。)	13分
4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
5.0	ソフトボールまたは野球、子どもの遊び(石蹴り、ドッジボール、遊戯具、ビー玉遊びなど)、かなり速歩(平地、速く=107m/分)	12分
5.5	自転車エルゴメーター: 100ワット、軽い活動	11分
6.0	ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、美容体操、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)、バスケットボール、スイミング: ゆっくりしたストローク	10分
6.5	エアロビクス	9分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳: 背泳、スケート、スキー	9分
7.5	山を登る: 約1~2kgの荷物を背負って	8分
8.0	サイクリング(約20km/時)、ランニング: 134m/分、水泳: クロール、ゆっくり(約45m/分)、軽度~中強度	8分
10.0	ランニング: 161m/分、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳: 平泳ぎ	6分
11.0	水泳: バタフライ、水泳: クロール、速い(約70m/分)、活発な活動	5分
15.0	ランニング: 階段を上がる	4分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

「3メッツ」以上の生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
3.0	普通歩行（平地、67m/分、幼い子ども・犬を連れて、買い物など）釣り（2.5（船で座って）～6.0（溪流フィッシング））、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包、ギター：ロック（立位）、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話（立位）	20分
3.3	歩行（平地、81m/分、通勤時など）、カーペット掃き、フロア掃き	18分
3.5	モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び 電気関係の仕事：配管工事	17分
3.8	やや速歩（平地、やや速めに＝94m/分）、床磨き、風呂掃除	16分
4.0	速歩（平地、95～100m/分程度）、自転車に乗る：16km/時未満、レジャー、通勤、娯楽、子どもと遊ぶ・動物の世話（徒歩/走る、中強度）、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム、車椅子を押す、子どもと遊ぶ（歩く/走る、中強度）	15分
4.5	苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業：家畜に餌を与える	13分
5.0	子どもと遊ぶ・動物の世話（歩く/走る、活発に）、かなり速歩（平地、速く＝107m/分）	12分
5.5	芝刈り（電動芝刈り機を使って、歩きながら）	11分
6.0	家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
8.0	運搬（重い負荷）、農作業：干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話、活発な活動、階段を上がる	8分
9.0	荷物を運ぶ：上の階へ運ぶ	7分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

コラム：エクササイズ

【計算例：身体活動量（メッツ・時）】

①3メッツの身体活動を1時間行った場合：3メッツ×1時間＝3エクササイズ

②6メッツの身体活動を30分行った場合：6メッツ×1/2時間＝3エクササイズ

【1エクササイズのエネルギー消費量】

1. 0.5×エクササイズ（メッツ・時）×体重（kg）

体重	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
エネルギー消費量	42kcal	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal

※1Exの身体活動量に相当するエネルギー消費量は、個人の体重により異なる。

このため、生活習慣病予防のために必要な身体活動量を個人の体重に関係なく示すために、「メッツ」と「エクササイズ」という単位で表す。

5. メタボリックシンドロームの管理 ～コントロール指標と評価～

((財) 倉敷中央病院 倉敷リバーサイド病院 中川 裕美)

1 コントロール指標と評価

★リスクの数を減らすためにも、それぞれの検査項目においてもコントロールが必要である。

★A を目標に各検査項目のコントロールの指標を示す。

A



B



C



○血糖

A	空腹時血糖	100mg/dl未満	かつ		5.2%未満
B	空腹時血糖	100mg/dl以上126mg/dl未満	又は	HbA1C	5.2%以上6.1%未満
C	空腹時血糖	126mg/dl以上	又は		6.1%以上

○脂質

A		150mg/dl未満	かつ		40mg/dl以上
B	中性脂肪	150mg/dl以上	又は	HDLコレステロール	40mg/dl未満
C		150mg/dl以上	かつ		40mg/dl未満

○血圧

A		130mmHg未満	かつ		85mmHg未満
B	収縮期血圧	130mmHg以上140mmHg未満	又は	拡張期血圧	85mmHg以上 90mmHg未満
C		140mmHg以上	又は		90mmHg以上

○LDLコレステロール

A	120mg/dl未満
B	120mg/dl以上 140mg/dl未満
C	140mg/dl以上

○尿酸(参考として)

A	7.0mg/dl
B	7.0mg/dl以上 8.0mg/dl未満
C	8.0mg/dl以上

2 検査結果の自己評価

★ 検査結果を自分で記入し、自分の状態を把握してみましょう!!

	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
身長 ()cm	/	/	/	/	/
体重					
血圧 (130/85mmHg未満)					
腹囲 (男:85cm 女:90cm)					
血糖 (空腹時:70~110mg/dl)					
HbA _{1c} (4.3~5.8%)					
中性脂肪 (40~150mg/dl)					
HDLコレステロール (男:55~85mg/dl 女:40~95mg/dl)					
LDLコレステロール (70~139mg/dl)					
尿酸(できれば) (男:3.5~7.0mg/dl 女:2.5~7.0mg/dl)					

◎ 血液検査のカッコ内は岡山県医師会の判定基準の値です。



こんな笑顔になれるといいね!!

コラム：血液検査で何がわかる？

HbA_{1c}：過去1～2ヶ月間の血糖値の状態をみます。 かくれ食いがばれちゃいますよ！

中性脂肪：エネルギー源。 今あなたに蓄えは必要ですか？

HDLコレステロール：善玉コレステロール

LDLコレステロール：悪玉コレステロール

尿酸：高値になると痛風が心配・・・。