

健診結果からみた 「医師からのコメント」と「食事のポイント」

項目	基準値	2015-10-18
検診種別		0週健診
性別		男性
年齢		49
身長(cm)		
体重(kg)		
BMI		
体脂肪率(%)		
脂肪量(Kg)		
筋肉量(Kg)		
推定骨量(Kg)		
基礎代謝量(kcal/日)		
体内年齢(歳)		
内臓脂肪レベル		
最高(mmHg)		
最低(mmHg)		
脈拍(回/分)		

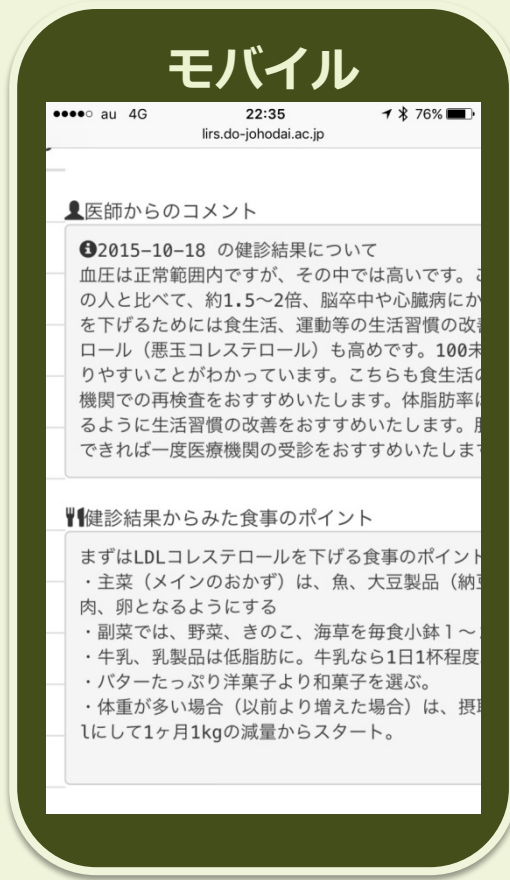
医師からのコメント

①2015-10-18 の健診結果について
 血圧は正常範囲内ですが、その中では高いです。この状態が続くと、120/80mmHg未満の人と比べて、約1.5～2倍、脳卒中や心臓病にかかりやすいことがわかっています。血圧を下げるためには食生活、運動等の生活習慣の改善をおすすめいたします。LDLコレステロール（悪玉コレステロール）も高めです。100未満の人と比べて1.5～2倍心筋梗塞になりやすいことがわかっています。こちらも食生活の改善と適度な運動、3～6か月後に医療機関での再検査をおすすめいたします。体脂肪率はやや高めです。今の体脂肪率を減らせるように生活習慣の改善をおすすめいたします。肝臓機能の指標となる数値が高めです。できれば一度医療機関の受診をおすすめいたします。

健診結果からみた食事のポイント

まずはLDLコレステロールを下げる食事のポイントを抑えましょう！

- ・主菜（メインのおかず）は、魚、大豆製品（納豆、豆腐、凍り豆腐、ゆで大豆など）>肉、卵となるようにする
- ・副菜では、野菜、きのこ、海藻を毎食小鉢1～2杯分は食べる
- ・牛乳、乳製品は低脂肪に。牛乳なら1日1杯程度。
- ・バターたっぷり洋菓子より和菓子を選ぶ。
- ・体重が多い場合（以前より増えた場合）は、摂取カロリーを毎日今よりマイナス240kcalにして1ヶ月1kgの減量からスタート。



性別、検査結果データの取得によりコメントが自動生成されます。