

～脱メタボ 食生活編～ 「食習慣 心当たりはありますか？」

検査値の悪化は、様々な食習慣が関係していることがあります。
気になる検査値に関係している食習慣に心当たりはありますか？

血糖値



菓子をよく食べる



甘味飲料をよく飲む



欠食をする



早食い



ドカ食いをする



飲酒習慣がある



野菜不足

血圧



味つけが濃い



ソースやしょうゆをよく使う



外食やテイクアウトが多い



塩気のある菓子をよく食べる



飲酒習慣がある

中性脂肪



満腹まで食べる



菓子をよく食べる



夜遅くの飲食



主食が多い



夕食後果物をよく食べる



飲酒習慣がある

LDL-コレステロール



油を使った料理が多い



肉類が多い



油脂類が多い



野菜不足



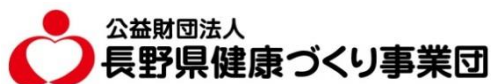
乳製品が多い



自分の食習慣を振り返り、
できることから改善してみましょう！



各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

