

あなたの食事はどうですか？

# 食事と検査結果の関係



	食べ過ぎ	酒の飲み過ぎ	動物性食品の食べ過ぎ	砂糖・主食のとり過ぎ	油のとり過ぎ	塩分のとり過ぎ	野菜不足	大豆や魚の不足
体重								
血圧								
GLU(血糖)								
HbA1c(血糖)								
TG(中性脂肪)								
HDL-C(コレステロール)								
LDL-C(コレステロール)								
AST(肝機能)								
ALT(肝機能)								
-GTP(肝機能)								

食べすぎ・飲みすぎはもちろんのこと、魚や野菜が不足してしまうことでも検査結果には影響が出てしまいます。

**健康を保つ秘訣は、いろいろな食べ物を腹八分目に食べることです！**

なお、食事が全ての原因とは限りませんので、心配な方は医師、看護師、栄養士にお尋ね下さい。仙石病院 栄養課

**※食事制限のある方を除きます。**