

# 健診結果通知書

平成19年01月18日

保健指導レベルのお知らせ

受診日: 平成 18年08月01日

先日受診された健診結果及び再健診結果から以下のような保健指導レベルとなりました。

**保健指導レベル: 1: 積極支援**

いくつかの問題が認められます。保健指導プログラムに参加されることをお勧めします。

**健診診断での動脈硬化リスクに関する検査結果は以下の通りです。**

腹囲	107 cm	体重	73.2 kg	BMI	30.3	腹囲または体重の増加あり
血清HbA1c	11.4 mg/dl	糖代謝異常(血糖値の上昇など)あり				
LDコレステロール	43 mg/dl	脂質代謝異常あり				
トリグリセリド	235 mg/dl					
LDコレステロール	130 mg/dl					
血圧	127 / 70 mmHg	血圧	内服治療中	血圧の上昇あり		
尿酸	6 mg/dl	リスクと判定せず				

**あなたの生活習慣で気がかりなこと**

20歳の頃より体重が10kg以上増加しているようです。ふだん体を動かすことがあまりないようです。

**あなたへのアドバイス**

今回の卒業モデル「メタボリックシンドローム対策事業」における保健指導対象者の選定・階層化によって、中性脂肪・ヘモグロビンA1cが異常値、腹囲・BMI・LDLコレステロール・血糖・高血圧治療中が要保健指導と判定されました。

健診結果は主治医に示されましたか? もうすでに示されていていらっしゃれば幸いです。まだでしたら次回受診される際にご相談下さい。

「メタボリックシンドローム予防・解消のための体験教室」の案内を添付いたします。主治医にご相談の上、よろしければご利用下さい。

センター 診療所  
医師 看護師

お問い合わせ先: センター 診療所 メタボリック事案担当 (内線 診)

＜一言コメント＞  
貴方へのアドバイス

## 九十九里町の特産(鯛料理)とメタボ予防をマッチングしたリーフレット

Part 3 美味しいパワーを味方につける

### 九十九里特産の「いわし」でメタボリックシンドロームを予防しよう!

いわしには、不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれ、血中の中性脂肪やコレステロールを低下させる働きも持っています。おいしい健康食品、「いわし」をもっと食卓に乗せましょう!!

(レシピ提供・調理協力: 九十九里町食生活改善協議会)

#### いわしのチーズフライ



材料(4人分)	いわし 中尾 1尾	塩 少々	揚げ粉 少々	片栗粉・薄力粉・卵 各適量
材料(4人分)	小麦粉 1.2g	こしょう 少々	チーズ 大さじ2	片栗粉・薄力粉・卵 各適量

- 作り方**
- ①いわしは頭と内臓を取り、洗って水気を拭き、手開きにして骨を軽く、全体に塩をこしょうを振る。
  - ②小麦粉、片栗粉はみじん切りにし、Aと混ぜる。いわしの身に付けておく。
  - ③油の温度は170℃に熱し、太型をおき、中央に等分した②をのせ、はさむようにしていわしを2つ折りにし、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
  - ④揚げたての温度を冷ます。
  - ⑤③にトピックスを敷き、チーズフライを盛り付け、ミニトマトをくし型に切ったレモンを添える(レモンを絞っていただく)。

#### いわしのハンバーグ(トマトソース)



材料(4人分)	いわし(正味) 250g	塩 少々	こしょう 少々	小麦粉 適量	バター 大さじ1	トマトソース 大さじ1
材料(4人分)	卵 1.2g	こしょう 少々	小麦粉 適量	バター 大さじ1	トマトソース 大さじ1	チーズ 大さじ1

- 作り方**
- ①いわしのすり身を作り、すり鉢に入れ、こしょう、塩、こしょうを入れたら、小麦粉を加えてよく混ぜる。
  - ②卵を割り、卵を混ぜ、小麦粉を加えてよく混ぜる。
  - ③フライパンにサラダ油とバターを熱し、油が熱したら、①を焼く。
  - ④焼けたら、4等分したトマトソースをかける。
  - ⑤【トマトソース】鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒め、トマトソースを加えて煮詰める。塩、こしょうで味を調える。これを焼けたら、再度①にかけ、これを焼く。

#### いわしの南蛮漬け



材料(4人分)	いわし 中尾 1尾	しょうゆ 大さじ1	酒 大さじ1	みつばまたは茗荷 適量
材料(4人分)	しょうゆ 大さじ1	酒 大さじ1	みつばまたは茗荷 適量	しょうゆ 大さじ1

- 作り方**
- ①いわしは頭と内臓を取り、洗って水気を拭き、手開きにして骨を軽く、しょうゆの絞り汁と酒を加えておく。
  - ②玉ねぎは薄切りにし、ピーマン、にんじんは千切りにする。
  - ③①を170℃の油で揚げ、揚げたての温度を冷ます。
  - ④揚げたてのいわしをしょうゆ、酒、みつばまたは茗荷を加えておく。

#### いわしの野菜漬け



材料(4人分)	いわし 4尾	しょうゆ 大さじ1	酒 大さじ1	みつばまたは茗荷 適量
材料(4人分)	しょうゆ 大さじ1	酒 大さじ1	みつばまたは茗荷 適量	しょうゆ 大さじ1

- 作り方**
- ①いわしは頭と内臓を取り、洗って水気を拭き、手開きにして骨を軽く、しょうゆ、酒、みつばまたは茗荷を加えておく。
  - ②玉ねぎは薄切りにし、ピーマン、にんじんは千切りにする。
  - ③①を170℃の油で揚げ、揚げたての温度を冷ます。
  - ④揚げたてのいわしをしょうゆ、酒、みつばまたは茗荷を加えておく。

#### いわしのだんご汁



材料(4人分)	いわし(正味) 250g	しょうゆ 大さじ1	酒 大さじ1	みつばまたは茗荷 適量
材料(4人分)	しょうゆ 大さじ1	酒 大さじ1	みつばまたは茗荷 適量	しょうゆ 大さじ1

- 作り方**
- ①いわしは頭と内臓を取り、洗って水気を拭き、手開きにして骨を軽く、しょうゆ、酒、みつばまたは茗荷を加えておく。
  - ②玉ねぎは薄切りにし、ピーマン、にんじんは千切りにする。
  - ③①を170℃の油で揚げ、揚げたての温度を冷ます。
  - ④揚げたてのいわしをしょうゆ、酒、みつばまたは茗荷を加えておく。