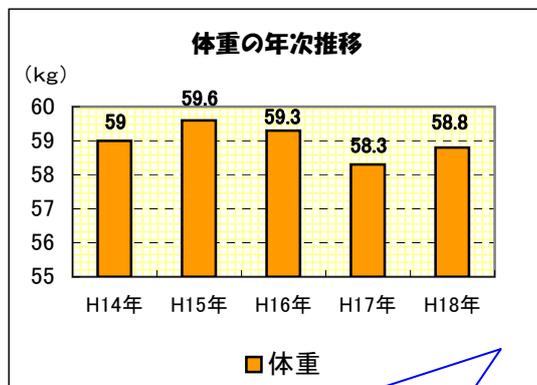
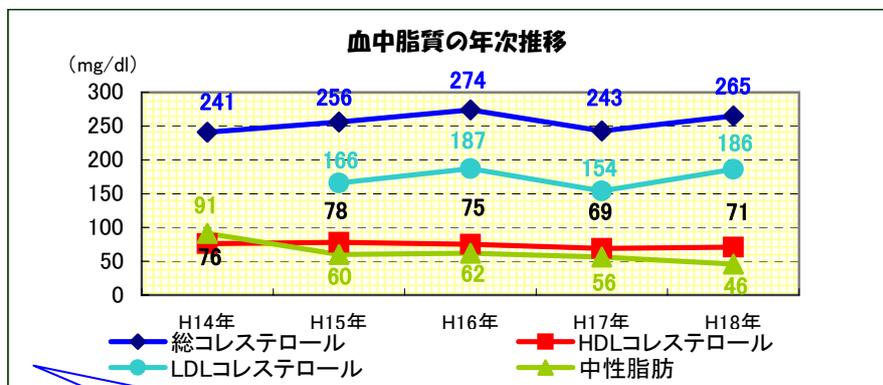


減る脂ープログラムについて

さんこんにちは。このたびは、「コレステロールを下げよう！」というこのプログラムに参加していただきありがとうございます。担当させていただきます、保健師の 〇〇〇 です。よろしくお願い致します。プログラムの参加にあたって 〇〇〇 さんの過去5年分の健診データをグラフにしてみました。



※基準値

総コレステロール: 220mg/dl未満
HDLコレステロール: 40mg/dl以上
LDLコレステロール: 150mg/dl未満
中性脂肪: 150mg/dl未満

※理想体重

身長(m) × 身長(m) × 22で求めます。
さんの場合・・・1.53 × 1.53 × 22 = 51.5kg

グラフをみますと、総コレステロール値とLDLコレステロール値がゆるやかに上昇しています。これらの値が基準値以上ですと、動脈硬化を進める要因に。 さん自身、思い当たることはありませんか？例えば、運動不足を感じているとか食事に偏りがあったり・・・コレステロールの値は、生活習慣に大きく左右されます。つまり、今の生活でちょっと工夫をすれば基準値以内に返るということです。

さんはコレステロール値・中性脂肪値の改善を目標にしていましたね。中性脂肪値は今は基準値以内ですので、現状維持を目標にしましょう。また、検査データは体重の3～5%を減量すると自然に下がるようになります。 さんの場合、まずは3kgの減量を目指しましょう。短期間で結果を出す必要はありません。1ヶ月1kgでよいのです。そのほうがリバウンドもありません！まずは、目標を達成するためにどんなことができるか考えてみましょう。

このヘルシープログラムでは、3日分の献立を書いて返送していただきますと、管理栄養士から食事のアドバイスがかえってきます。さんの食事を見直すきっかけとなれば嬉しいです。

また、食事だけでなく普段の生活を見直すことも一緒にすることで、さらによりよい健康を目指していきましょう。それでは1年間よろしくお願いします(^-^)

保健師

担当させていただきます。よろしくお願いします。

☆保健師☆

お名前) 〇〇〇
出身地) 札幌市
趣味) 買い物、DVD鑑賞

☆管理栄養士☆

お名前) 〇〇〇
出身地) 室蘭市
趣味) 虫取り、マラソン、お買い物



何かありましたらお気軽にご相談ください。

フリーダイヤル: 0120-105-008 (平日9:00～17:00)
FAX: 011-261-4505
Eメール: ozawa@hokunoukenpo.or.jp

