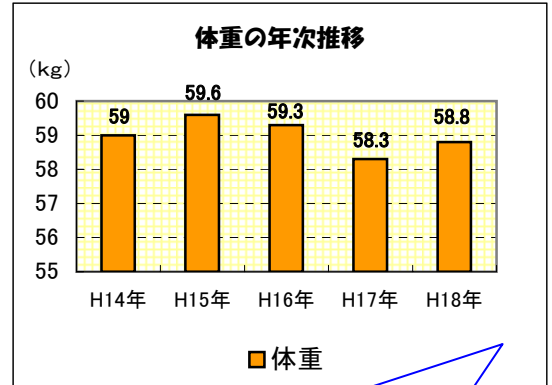
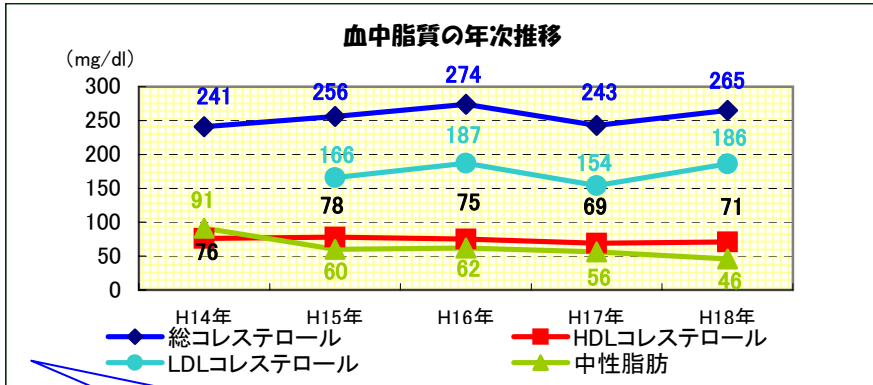


減る脂ープログラムについて

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反るといことです。

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

