

高尿酸血症とお食事について








あなたの生活で思い当たることはありませんか？

- 栄養のバランスは考えていない
- 野菜・海藻類・きのこはあまり食べない
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っぽいものが好き
- 外食をする機会が多い
- 濃い味付けが好き
- お酒(特にビール)を毎日、たくさん飲む
- 食事をつい食べ過ぎてしまう
- ラーメンや鍋料理の時、汁も飲む
- 塩辛い珍味が好き
- 水分をあまりとらない



どれくらいプリン体が含まれているのかな？

ビール	中ビン1本		25~60mg	納豆	50g		57mg
スルメイカ	100g		187mg	かつお	100g (刺身5切)		211mg
鶏パ-類	100g		312mg				

プリン体の多い食品をとりすぎると、尿酸値が高くなり高尿酸血症(痛風)を発症する可能性があります。高尿酸血症に対しては、プリン体の摂りすぎを是正することが最も重要です。それと同時に、バランスのとれた適切なカロリーの食事も大切です。

尿酸値が高いと言われたけれど、
「今の食事でもいいのかな?」「何を食ったらよいのかな?」
と思われた方、ぜひ栄養相談をご利用ください。



当院の栄養相談は、主治医の指示のもと、予約制にて行っていますが
随時受付していますので、ご希望の方は、主治医にご相談ください。

糖尿病とお食事について

糖尿病とは、膵臓から分泌されるインスリンという血糖値を下げるホルモンの量が不足したり、働きが低下したりすることによって、血糖値が高い状態が続く病気です。血糖値が高い状態が長く続くと、眼・腎臓・神経などに合併症が現れます。血糖値のコントロールをよい状態に保つことによって、糖尿病の進行や合併症を予防することができます。

あなたの生活、思い当たることはありませんか？



- 食事の時間が不規則
- 甘いお菓子やパンが大好き
- おなかいっぱい食べる
- 野菜、海藻類をあまりとらない
- 食事は15分未満で済ませてしまう
- 外食をする機会が多い
- お酒を毎日飲む
- 炭酸飲料やジュースが大好き
- 若いころより体重が増えた
- 歩くこと、体を動かすことがほとんどない



～あなたの標準体重を計算してみましよう～

$$\text{標準体重} = (\text{あなたの身長(m)})^2 \times 22$$

糖尿病と言われたけれど、「今の食事でもいいのかな?」「何を食べたらよいのかな?」と思われた方、ぜひ栄養相談をご利用ください。



当院の栄養相談は、主治医の指示のもと、予約制にて行っていますが随時受付していますので、ご希望の方は、主治医にご相談ください。

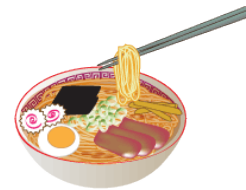


肥満症とお食事について



あなたの生活で思い当たることはありませんか？

- 栄養のバランスは考えていない
- 野菜・海藻類・きのこはあまり食べない
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っぽいものが好き
- 外食をする機会が多い
- 濃い味付けが好き
- お酒を毎日、たくさん飲む
- 食事をつい食べ過ぎてしまう
- 食事をする時間や食べる量がバラバラ
- 食事が終わったら、すぐに寝てしまう
- 食事は15分未満で済ませてしまう
- 間食がやめられない



あなたのBMI【体格指数】を計算してみましょう！



$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

25以上の場合、肥満と判定されます。

脂肪を1kg減らすには??

脂肪1kgには7000kcal含まれます。これを1ヶ月で減らすには、 $7000\text{kcal} \div 30\text{日} = 1\text{日あたり } 230\text{kcal}$ の消費あるいはエネルギー制限が必要です。

230kcal = ご飯約150g (おにぎり1個)



肥満とは、身体に脂肪が過剰に蓄積した状態をいいますが、それだけでは病気とはいえません。ただし、肥満により動脈硬化をきたした結果、心臓・脳血管疾患を発症する可能性がありますので注意が必要です。

「今の食事でもいいのかな?」「何を食べたらよいのかな?」と思われた方、ぜひ栄養相談をご利用ください。



当院の栄養相談は、主治医の指示のもと、予約制にて行っていますが、随時受付していますので、ご希望の方は、主治医にご相談ください。



脂質異常症とお食事について









あなたの生活で思い当たることはありませんか？

- 栄養のバランスは考えていない
- 野菜・海藻類・きのこはあまり食べない
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っぽいものが好き
- 外食をする機会が多い
- 濃い味付けが好き
- お酒を毎日、たくさん飲む
- 食事をつい食べ過ぎてしまう
- 甘いお菓子やジュース、果物が大好き
- 魚はあまり食べない



どれくらい、コレステロールが含まれているのかな？

卵	1個		210mg	ショートケーキ	1個		150mg
明太子	1腹		168mg	牛ばら肉	100g		98mg
するめいか	100g		270mg	鶏レバー	100g		370mg

脂質は私たちの身体にとってなくてはならない栄養素です。

ただし、身体の中の脂質のバランスが悪くなると動脈硬化や心臓・脳血管疾患を引き起こしやすくなります。

脂質異常症の食事においては栄養のバランス、カロリー摂取量の制限が大切です。

コレステロールや中性脂肪が高いと言われたけれど、「今の食事でもいいのかな？」「何を食べたらよいのかな？」と思われた方、ぜひ栄養相談をご利用ください。



当院の栄養相談は、主治医の指示のもと、予約制にて行っていますが、随時受付していますので、ご希望の方は、主治医にご相談ください。



高血圧症とお食事について











あなたの生活で思い当たることはありませんか？

- 栄養のバランスは考えていない
- 野菜・海藻類・きのこはあまり食べない
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っぽいものが好き
- 外食をする機会が多い
- 濃い味付けが好き
- お酒を毎日、たくさん飲む
- 食事をつい食べ過ぎてしまう
- 漬け物・佃煮が好き
- 麺類や味噌汁の汁を全部飲む
- 食べる前に、まず自分で醤油やソースをかける
- かまぼこ、ハム、干物などの加工品やインスタント食品をよく食べる



どれくらい塩分が含まれているのかな？

	塩分		塩分
味噌汁 	1.9g	ざるそば 	3.1g
ちくわ 	2.1g	きつねうどん 	5.8g
ソーセージ 	2.0g	ラーメン 	6.5g
助六セット 	4.6g	梅干し 	2.0g

高血圧症は動脈硬化の原因のひとつです。

高血圧の予防や治療には生活習慣の改善が欠かせません。なかでも、食事療法は重要です。

高血圧の予防や治療のために、1日あたりの塩分摂取量は6g未満が目安です。

高血圧と言われたけれど、
「今の食事でもいいのかな？」「何を食ったらよいのかな？」と
思われた方、ぜひ栄養相談をご利用ください。



当院の栄養相談は、主治医の指示のもと、予約制にて行っていますが
随時受付していますので、ご希望の方は、主治医にご相談ください。