

DOKYU500

健康診断対策レシピ ～肥満・血糖値が気になるあなたに カロリーオフ・海鮮炒め丼

肥満・メタボ・血糖値が気になる方、糖尿病と診断された方

検査項目		基準値	単位	結果
身長			cm	168
体重			kg	85
BMI（体格指数）		18.5~24.9	kg/m ²	30.1
標準体重			kg	62.1
肥満度		-20~+20	%	36.9
腹囲		85未満	cm	105
血圧	最高血圧	130未満	mmHg	142
	最低血圧	85未満	mmHg	90
糖代謝	血糖	80~112	mg/dl	110
	HbA1c	4.6~6.2	%	6.4
肝機能	AST（GOT）	13~33	U/L	30
	ALT（GPT）	8~42	U/L	42
	γ-GTP	10~47	U/L	78
尿酸	尿酸	3.6~7.0	mg/dl	7.2
腎機能	クレアチニン	0.60~1.10	mg/dl	0.85
	尿素窒素	8~22	mg/dl	12
脂質	総コレステロール	128~220	mg/dl	227
	中性脂肪	38~150	mg/dl	250
	HDLコレステロール	41~96	mg/dl	42
	LDLコレステロール	70~140	mg/dl	135
	LDL-C/HDL-C	1.5以下		3.2



糖尿病とは？



細胞のエネルギーとなるブドウ糖の値が、高すぎる状態

膵臓から分泌されるインスリンが不足したり、機能しなくなったりする状態

バランスよく食べる

適度な運動を心がける

ゆっくりよく噛んで食べる

531kcal

たんぱく質
24.9g

脂質
8.6g

塩分
2.5g

食物繊維
12.5g

カリウム
704mg

