

◇ 加齢・性別(男性または閉経後女性)

◇ 家族歴(家族に脳梗塞や心筋梗塞になつた人がいる)

てみてください。  
① 禁煙し、受動喫煙を回避する  
② 過食と身体活動不足に注意し、適正な体重を維持する

⑦ 有酸素運動を、毎日合計30分以上を目標に実施する

## 予防の基本

最後に、動脈硬化性疾患予防の基本となる生活習慣の改善ポイントをお伝えします。『動脈硬化性疾患ガイドライン2017』によるもので、以下の7項目が大切であると言われています。知っているよという声も聞こえそうですが、今後の参考にし

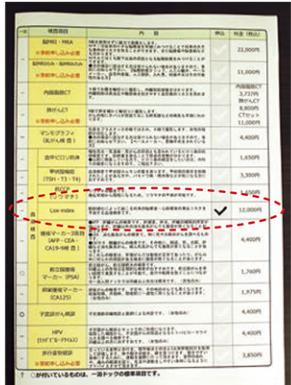
があげられます。これらにてはまる方は、ロックス・インデックスの検査をお勧めしますが、そうでない方も年1回の健診に加えて、このようないオプション検査を受けみてはいかがでしょうか?

- ③ 肉の脂身、動物脂、鶏卵、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
- ④ 魚、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆製品、未精製穀類の摂取量を増やす
- ⑤ 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取する
- ⑥ アルコールの過剰摂取を控える



## オプション検査の申込

オプションの申込方法は、人間ドックまたは一般健診時にお配りするオプション一覧へチェックを入れて当日お申込みください。



8月号では今後追加されます。『腸内フローラ検査』を紹介します。



全国統一献立の日

管理栄養士 梅村 尚美

第33回目の全国統一献立は、三重県の『天巻き』です。三重県では、えび天とごはんの取り合わせはポピュラーで、伊勢志摩地方では、えび天を海苔巻きにした『天巻き』が郷土料理であります。ごはんに「ゆかり」や「白ごま」をお好みで混ぜてつくります。



管理栄養士 梅村 尚美