

# 血糖値が高めの方へ

主な原因

主食や間食の食べすぎ  
など



**バランスの良い食事を**

主食・主菜・副菜をそろえて  
食べましょう。

主食の食べすぎには要注意！



**間食は1日1回まで  
夕食前までに**

炭水化物が控えめのおやつが  
オススメ！



ナッツ  
など

就寝前におやつを食べると  
朝まで高血糖状態が続いてしまう  
可能性があります。

# LDLコレステロール値が高めの方へ

主な原因

夕食の過食、  
野菜不足、肥満 など



朝食はしっかりと  
夕食は控えめに

夕食の過食はNG…。  
肥満の方は特に意識しましょう！



食物繊維を多く含む食品を  
意識して食べましょう！

野菜、海藻、大豆製品  
などがおすすめ



# 中性脂肪値が高めの方へ

## 主な原因

肥満、夕食の過食、  
菓子・ジュースなどのとりすぎ、  
アルコールの多飲 など



## 肥満の方は減量を

夕食は控えめに。

野菜をたっぷり食べれば  
満足感UPかつエネルギーダウン！



## お菓子やアルコールは 控えめに

お菓子は1日1回まで。  
アルコールの量も徐々に  
減らしていきましょう！



# 血圧が高めの方へ

## 主な原因

肥満、塩分のとりすぎ、  
野菜不足、飲酒、喫煙 など



## 普段から「減塩」の意識を

自分に合った減塩方法から  
少しずつ取り組んでみましょう！

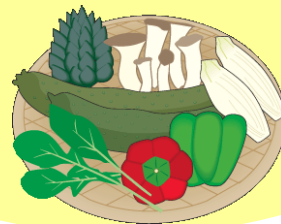
【減塩方法の例】

麺類の汁を飲まない、漬物や干物を控える、  
減塩食品を活用する



## 野菜をたっぷり食べましょう

野菜には、血圧の上昇を抑える  
カリウムや食物繊維などが  
多く含まれています！



# 尿酸値が高めの方へ

主な原因

肥満、アルコールの多飲、  
プリン体の過剰摂取 など



## プリン体を多く含む食品を 控えめに

レバーや魚の干物、エビ、カニなどには、プリン体が多く含まれています。食べ過ぎは要注意！



## アルコールを控えめに

プリン体の有無に関わらず、  
アルコールの飲みすぎはNG。  
適量を心がけましょう！



# 貧血が気になる方へ

主な原因

偏った食事、  
無理なダイエット など



鉄を多く含む食品を  
食べましょう

ビタミンCと一緒にとるのがオススメ。  
鉄の吸収を助けてくれます！

鉄を多く含む食品

納豆

青魚

赤身の肉  
など

ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー

ピーマン類

じゃがいも  
など

バランスの良い食事を  
偏った食事による鉄やたんぱく質  
の不足が、貧血の原因に。



# 血糖値が高めの方へ

放置すると…

**糖尿病**を発症。

さらに放置すると、合併症により

**透析**や**失明**のリスクが高まります。



## 食生活のポイント

**バランスの良い食事を**

主食・主菜・副菜をそろえて  
食べましょう。

主食の食べすぎには要注意！



**間食は1日1回まで  
夕食前までに**

炭水化物が控えめのおやつが  
オススメ！



ナッツ  
など

就寝前におやつを食べると  
朝まで高血糖状態が続いてしまう  
可能性があります。

# LDLコレステロール値が高めの方へ

放置すると…

**動脈硬化**が進行。

血管が詰まってしまう**脳梗塞**や**心筋梗塞**の

リスクが高まります。



## 食生活のポイント

**朝食はしっかりと**  
**夕食は控えめに**

夕食の過食はNG…。  
肥満の方は特に意識しましょう！



**食物繊維を多く含む食品を**  
**意識して食べましょう！**

野菜、海藻、大豆製品  
などがおすすめ





# 中性脂肪値が高めの方へ

放置すると…

**動脈硬化**が進行。

血管が詰まってしまう**脳梗塞**や**心筋梗塞**の  
リスクが高まります。



## 食生活のポイント

**肥満の方は減量を**

夕食は控えめに。

野菜をたっぷり食べれば

満足感UPかつエネルギーダウン！



**お菓子やアルコールは  
控えめに**

お菓子は1日1回まで。  
アルコールの量も徐々に  
減らしていきましょう！



# 血圧が高めの方へ

放置すると…

**動脈硬化**が進行。

血管が詰まったり、破れたりする

**脳卒中**や**心臓病**のリスクが高まります。



## 食生活のポイント

### 普段から「減塩」の意識を

自分に合った減塩方法から  
少しずつ取り組んでみましょう！

【減塩方法の例】

麺類の汁を飲まない、漬物や干物を控える、  
減塩食品を活用する



### 野菜をたっぷり食べましょう

野菜には、血圧の上昇を抑える  
カリウムや食物繊維などが  
多く含まれています！



# 尿酸値が高めの方へ

放置すると…

**痛風**や**腎結石**、**尿路結石**を  
引き起こす可能性があります。



## 食生活のポイント

**プリン体を多く含む食品を  
控えめに**

レバーや魚の干物、エビ、カニなどには、プリン体が多く含まれています。食べ過ぎは要注意！



**アルコールを控えめに**

プリン体の有無に関わらず、  
アルコールの飲みすぎはNG。  
適量を心がけましょう！



# 貧血が気になる方へ

貧血になると…

**めまい**や**動悸・息切れ**を  
引き起こします。



## 食生活のポイント

### 鉄を多く含む食品を 食べましょう

ビタミンCと一緒にとるのがオススメ。  
鉄の吸収を助けてくれます！

#### 鉄を多く含む食品

納豆

青魚

赤身の肉  
など

#### ビタミンCを多く含む食品

ブロッコリー

ピーマン類

じゃがいも  
など

### バランスの良い食事を 偏った食事による鉄やたんぱく質 の不足が、貧血の原因に。

