

# 健康診断の結果、いかがでしたか？

## 野菜を食べて、血管にやさしく(^^)

「血糖値」「HbA1c（ヘモグロビン エーワンシー）」「LDLコレステロール」「血圧」の数値は  
 いかがでしたか？これらが高いと、血液がドロドロになったり血管を傷つけ硬くなったりと、「糖  
 尿病」や「動脈硬化」の原因になります。「野菜を食べること」は、その予防のひとつです。あな  
 たはいつも、どのくらい野菜を食べていますか？

	基準値	保健指導が必要な値	受診が必要な値
空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上125未満	125以上
HbA1c (%)	5.6未満	5.6以上6.5未満	6.5以上
中性脂肪 (mg/dl)	150未満	150以上299未満	300以上
LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	120以上139未満	140以上

\*参考：横浜市特定健康診査結果の見方より

野菜は食物繊維を多く含み、食事に満足感を与えてくれるため食べ過ぎ防止につながります。

野菜は**1日350g以上**食べることが目標です！ 小鉢にすると**5皿分**くらいです。



お惣菜や冷凍野菜、カット野菜も上手に活用を。まずは「野菜を食べる」ことが第一歩  
 です。さらに朝・昼・夕の毎食に食べるようにすることがポイントです!(^^)!

野菜は「緑黄色野菜」と「その他の野菜」に分けられます。特にカロテンを多く含み抗酸化作用\*をもつ緑黄  
 色野菜は、LDLコレステロールから血管を守るお手伝いをしてくれます。

目安は、「緑黄色野菜」:「その他の野菜」= 1:2の割合

\*抗酸化作用  
 …活性酸素の働きを抑える  
 作用。過剰な活性酸素が作  
 り出す過酸化脂質は動脈硬  
 化を起こしやすくします。

緑黄色野菜はこんなもの！

色が鮮やかだなあ。

中の方まで色が濃いなあ。



小松菜



ブロッコリー



にんじん



ほうれん草



ピーマン

…などです。