

～まず、受診することから始めましょう！～

健康診断直前！食生活のポイントとは？



一年に一度の健康診断。「毎年受ける必要があるの？」「今さら何をしても無駄でしょ？」と考えている方に、健康診断の大切さと健診に向けて少しでも気をつけたい食生活についてご紹介いたします。

健康診断は「ずっと元気」でいるための基本

そもそも健康診断は何のために受けるのでしょうか？せっかく貴重な時間を使って受けるならその目的を知っておくことも大切です。

目的1. 隠れた病気の早期発見

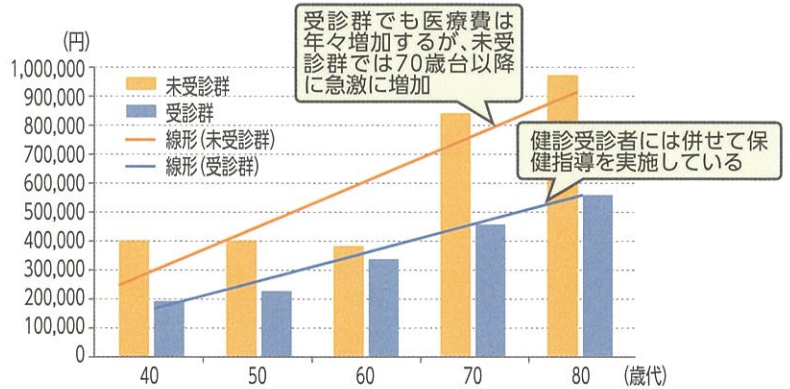
生活習慣病やがんなど、初期段階で自覚症状のない病気を早期発見し、治療できる。

目的2. 生活習慣の見直し

食事や運動、休養など普段の生活習慣が正しいかを健診結果から判断し、見直すきっかけ作りになる。

目的3. 将来の医療費をカット

健康診断を受けることで70歳以降の医療費を大幅に削減できるというデータも。



健康診断は毎年受けることで微妙な変化にも気づくことができ、現在だけでなく将来にわたって、ずっと元気でいるために欠かせない機会です。

健診前は「お酒」と「脂」に注意！

できればいつも通りの状態で健康診断に臨むのが良いですが、前日の食事が検査結果に影響してしまうことも。さらに、再検査や要治療の判定をなるべく避けるためには、最低でも一週間前から食生活を見直してみましょう。

その1. お酒は控えめに

過度な飲酒は肝機能の数値の悪化に。一日一杯程度に、前日の飲酒はNG。

その2. 脂と油は減らす

肉料理や揚げ物などの脂っこい食事は肝機能の数値や中性脂肪に影響が。魚や野菜中心の和食で腹八分目を意識して。

+α. 睡眠はたっぷり

睡眠不足は血圧が高くなる可能性が。心身の健康を保つために睡眠時間はしっかりと。

