

# — 出版のお知らせ —

このたび、北海道大学病院栄養管理部では本を出版いたしました。タイトルは「北海道大学病院のおいしい健康ごはん」(北海道新聞社発行)です。本書は生活習慣病とその予備群の方を対象としています。病院食は減塩や栄養バランスに配慮した患者さんの健康を第一に考えたお食事です。また一方でおいしいことも大切です。ぜひ北海道大学病院の「おいしい」健康ごはんを参考にして、健康長寿をめざしていただきたいと思います。



## ■健康診断結果の表から 自分に適した食事を探しましょう

1年に1回、健康診断や人間ドックを受けていますか？  
健康診断や人間ドックを受けると、下のような診断結果の表が後日、送られてきます。診断結果が、基準値を上回ったり、下回ったりしていると、その程度によって「再検査」「要治療」などとなります。その場合は、すみやかに二次検査や、医師の診察を受け、指導に基づいて食事療法を行ってください。  
この本は、それぞれの生活習慣病の改善を目指すうえで参考になるようにレシピを分類しています。「要治療」までいなくても、診断結果が基準値に収まっていない方はもちろん、基準値ぎりぎりの方は、病気にならないよう食事を改善していくことが大切です。ご自分の健康診断結果を見直して、気になる数値がありましたら、該当する色のレシピページをめくりましょう。

Aさんの健康診断結果

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 <sup>2</sup>	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

※基準値は施設によって異なることがあります

血圧が気になる方、高血圧症と診断された方は、**青色**のページへ

肥満・メタボ・血糖値が気になる方、糖尿病と診断された方は、**ピンク色**のページへ

尿酸値が気になる方、高尿酸血症・痛風と診断された方は、**緑色**のページへ

中性脂肪、コレステロールが気になる方、脂質異常症と診断された方は、**黄色**のページへ

