

健康情報

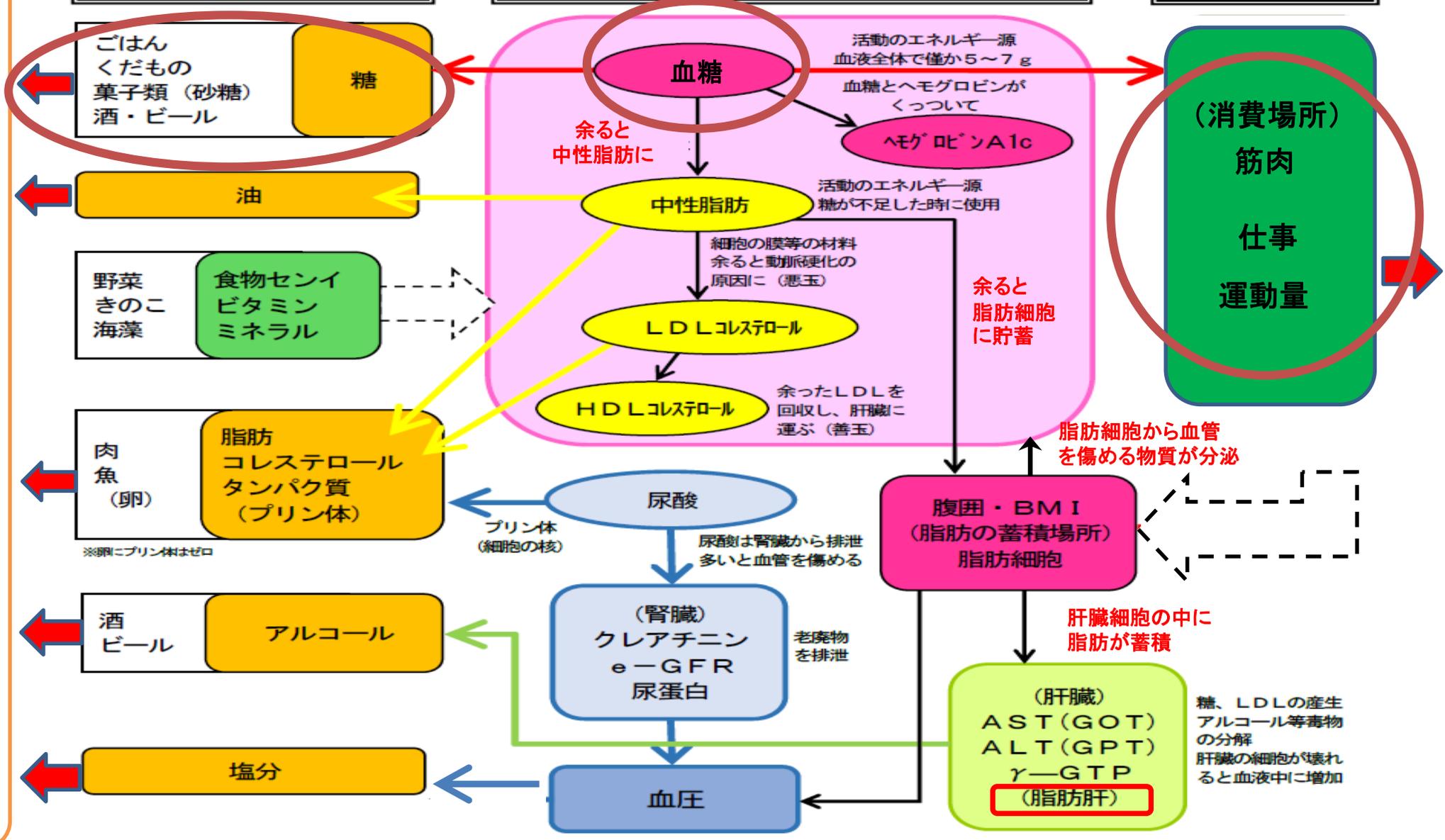
健診結果と生活との関連について (検査項目と食べ物とのつながり)



②食べ方
食品の種類、量、時間

①検査項目(血液中の物質)

③体の動かし方



○ バランスよく、適量の食事をすると・・・
○ 偏った食べ方や、食べすぎると・・・

○ 体をたくさん動かしたら・・・
○ 体をあまり動かさなかったら・・・

食べ方、動かし方が変われば、体が変わります