

長野市民がよく購入する食材と血液検査項目とのつながり



【長野市の52箇所中のランキング】

ごはん 果物 菓子類 (砂糖) 酒・ ビール	調理パン(額) 2位 小麦粉 1位 りんご 5位 もも 4位 果物加工品(額) 8位	糖・ 炭水化物
	砂糖 1位 酢 2位 ビール 12位 清酒 13位 ワイン(額) 3位 おにぎり他(額) 6位 生うどん・そば 5位	

油	食用油(額) 3位 ドレッシング 4位
---	------------------------

野菜 きのこ 海藻	キャベツ 1位 きゅうり 6位 葉茎菜 9位 たけのこ 2位 わかめ(額) 2位	食物繊維 ビタミン ミネラル
-----------------	--	----------------------

肉 魚 (卵) 乳製品	塩鮭 9位 さんま 6位 魚介缶詰(額) 3位 魚介の漬物 9位 たらこ 8位	脂肪 コレステロール たんぱく質 (プリン体)
----------------------	---	----------------------------------

塩分 男性 8g/日↑ 女性 7g/日↑	食塩 4位 みそ 2位 (塩鮭 9位) (魚介缶詰 3位)
----------------------------	--

【健診でわかる血液検査項目と食事の関連】

細胞に蓄えられエネルギー源として消費

空腹時血糖 100mg/dl ↑
ヘモグロビンA1c 5.6 ↑

余ると...



内臓肥満(脂肪細胞)
腹囲男性85cm ↑
女性90cm ↑

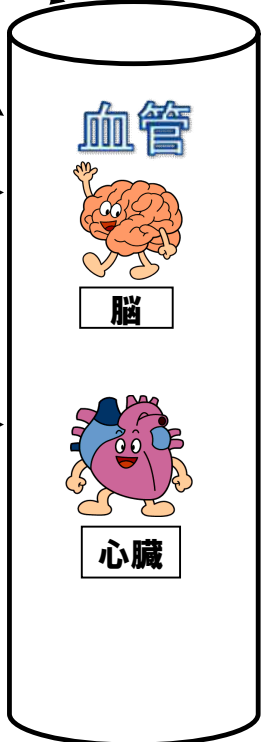
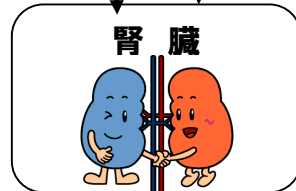
中性脂肪
150mg/dl ↑

細胞膜の材料

悪玉コレステロール
(LDL) 120mg/dl ↑

血圧
収縮期 130m/Hg ↑
拡張期 85ml/Hg ↑

高尿酸
7.0mg/dl



出典:総務省「家計調査」
品目別県庁所在市及び政令指定都市ランキング
H27~H29の平均