



検診 ☆きらり☆ニュース



～お正月に付いた内臓脂肪を撃退しましょう～



お正月はゆっくりできましたか？この季節一番気になるのは、やはり「お正月太り」ではないでしょうか。忘年会に始まり、お正月、新年会と暴飲暴食しやすい時期です。この期間に増えた脂肪は、まぎれもなく『内臓脂肪』です。内臓脂肪とは、文字通り内臓の周りに付く脂肪です。ただ、体を重くするだけではなく、高血糖・高血圧・脂質異常を引き起こすホルモンを分泌させる、非常にやっかいな脂肪です。内臓脂肪は身体に付きやすいのですが、逆に落としやすいという特徴があります。身体に悪影響を及ぼし始める前に、今のうちに撃退してしまいましょう。

脂肪 1 kg 減らすには、7000kcal の消費が必要です。1ヶ月で1kg減らすには、1日あたり 233kcal の消費が必要です。カロリーダウンの方法としていくつかご紹介します。



↑ 1 kg の脂肪です。
500 円玉と比較しています。
両手のひらいっぱいの高さ
10 cm のかたまりが乗っていることを想像してください。

- ① 朝・昼・夕食のご飯を 2 口ずつ残す＝約 240kcal/日 減です。
- ② 朝 10 分＋夜 10 分ウォーキング＝約 60kcal/日 減です。
ミカン 1 個分に相当します。
- ③ 早歩き 10 分＋ラジオ体操 10 分＝約 130kcal/日 減です。
切りもち 1 個分に相当します。
- ④ 朝食のパン 2 枚をご飯 1 杯に換える＝約 140kcal/日 減です。
350ml ビール 1 缶分です。
- ⑤ 夕食のご飯を半分にする＝約 120kcal/日 減です。

少しの工夫と心がけで、今年も元気に過ごしましょう。



新しいがん検診をはじめました



胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん・・・皆さんはがん検診を行っていますか？血液中のアミノ酸濃度測定による全く新しいタイプの検査「アミノインデックス」をご紹介します。5ml の採血 1 回で、複数のがんを同時に予測検査できます。早期がんにも対応した検査です。腫瘍マーカー検査とのセットにより、さらになんかのリスクを予測することができます。採血による簡便な検査ですので、時間がない方にもお勧めです。詳しくは検診室へお尋ねください。

アミノインデックスがんリスクスクリーニング(AICS)

検診料金 18,900円

AICS＋腫瘍マーカー4種*

セット料金 23,100円

※男性：ペプシノゲン(胃がん)、シフラ(肺がん)、CEA(大腸がん)、PSA(前立腺がん)の4種

※女性：ペプシノゲン(胃がん)、シフラ(肺がん)、CEA(大腸がん)、CA15-3(乳がん)の4種

申し込み・お問合わせ先:

0248-75-3111 (内線 5251・5252・5253) 予約は14時～16時です。 公立岩瀬病院 検診室