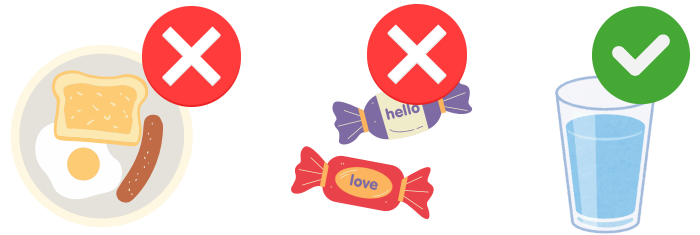


# 健診前の食事について

## 午前中の健診の場合



食事は前日の21時まで。

当日の朝食はNG。コップ1杯程度の白湯や水であれば摂取可能です。あめやガム、缶コーヒーなどの甘みのある飲み物も避けましょう。

## 午後の健診の場合



朝食は食べても構いません。ただし、健診開始の時間の4時間前までには済ませてください。昼食は絶食です。

## 健診を受けるみなさんへ



消化の悪いものを控え、脂肪分・糖分・食物繊維を含んでいないものを摂るように努めましょう。プロテインなどのサプリメントの服用も前日から控えるようにし、飲酒や喫煙もやめましょう。

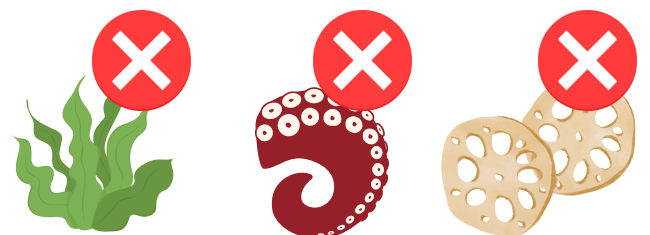
## 血液検査に影響するもの

肉料理や揚げ物・ピザ・ラーメン・ハンバーガーなどのファストフード・バターやマーガリン・ジャムなど



## 腹部超音波検査に影響するもの

海藻・キノコ・タコ・イカ・貝類・根菜類・油の多いもの



以上 HP セゾンのくらし大研究 編集部 より抜粋