



## セミナー後に寄せられた質問 と 井垣俊郎先生からの回答

質問① 健診の異常値についてお話がありましたが健康診断は一年に一回で十分でしょうか？

十分だと思いますが、何かしらの努力をしているなら数ヶ月後には評価してあげたいです。

質問② インスリンが出にくい体質かどうか調べる方法がありますか？

経口糖負荷試験(OGTT)が最も一般的な方法です。75gの糖質が入った飲料(トレランG®)を飲んで、30分60分90分120分で血糖とインスリンを測定します。

※2日人間ドックで実施している施設がございます。各医療機関にお尋ねください。

質問③ 社員には、どの項目でも健診の異常値は指摘した方がよいでしょうか？

異常値の存在は指摘して、その評価は医療者に確認するよう伝えれば良いと思います。

質問④ 食事改善などを行った生活をしたからと言って必ず成果が表れるものではないかと思いますが、基本的にはどのくらいで血液検査などに成果というか影響が表れるものなのでしょう？

若い人ほど、効果は大きく早く出ます。問題なのは継続ですね。



## セミナー後に寄せられた質問 と 井垣俊郎先生からの回答

質問⑤ ジムのトレーナーはタンパク質をとりなさい！と、強く推してくるのですが、健康的な体になるためには、炭水化物の方が必要でしょうか？

運動の量と強度によりますが、運動で消費するエネルギーは意外に多くありません。体重を見ていて、増えたらエネルギー過剰でしょう。運動後に筋肉修復の為のタンパク質摂取が必要になるほどの運動をする人は、そう多くないと思います。

質問⑥ 子供の健康な身体作りのために、ジュニアプロテインを飲ませています。運動量も多いため飲んだ方がいいと思っているのですが本当に良いものなのかわかりません。これもタンパク質の摂りすぎになりますか？

市販されているプロテインは、害にはならないでしょうが、子供さんの味覚を育てる意味でも、食品でタンパク質を摂るようお勧めします。