



健康づくりのお手伝い



ニックネーム パスワード

▶ ▶ ▶

- Home
- 栄養
 - ▶ 栄養計算
 - ▶ 食生活調査
 - ▶ 病気の知識を深めよう
- 運動
 - ▶ 身体活動量チェック!
 - ▶ 運動「やる気」チェック!
 - ▶ お腹周りを減らシート!
 - ▶ 体力チェック!
 - ▶ 運動の知識を深めよう
- 休養
 - ▶ 休養の知識を深めよう
 - ▶ 尿糖の自己評価
 - ▶ 睡眠障害の質問票
- アンケート
- ニュースレター

Good assistance for your health
健康づくりのお手伝い
京都大学医学部附属病院 疾患栄養治療部

ユーザー登録をすると・・・
栄養計算や運動の記録の保存ができ、過去の履歴をみることができます!

栄養	運動	休養
あなたの身体は、あなたが食べた食物、栄養から作られています。一度ご自身の食生活を見直してみませんか? 生活習慣改善のきっかけに!	運動について考えたことはありますか? あなたの普段の活動量や運動量をチェックしたり、運動の知識を深めたりしましょう。	心と身体に休養を与えることは、「栄養」「運動」とともに健康維持にもとても大切です。休養について、また睡眠の質などについても考えてみましょう。

健康維持に大切な
栄養・運動・休養

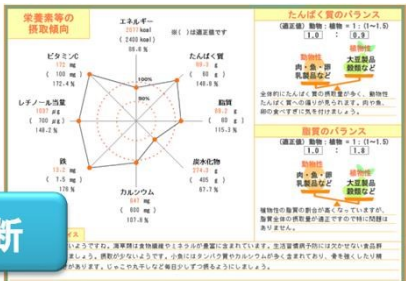
皆さまの健康管理をお手伝いするサイトとして、ぜひご利用ください!

気になる食事や運動の情報を
読むことができます!

<https://eiyou.kuhp.kyoto-u.ac.jp/>

Good assistance for your health
健康づくりのお手伝い
京都大学医学部附属病院 疾患栄養治療部

運動や休養に関する
ページもあります!



食生活診断

あなたの食生活は大丈夫? いくつかの質問からあなたの食生活を分析します。生活習慣を見直さきっかけに。

病気の知識を深めよう

いつもの食事を簡単チェック!
気になる昨日の食事! いったい何キロカロリー? 栄養のバランスは?

献立・レシピ集
毎日の献立に悩んだら... 薄味でおしく! いつものお料理をヘルシーに! ぜひこちらを参考に!

知識のコーナー

栄養計算

食品名を入力して検索

検索結果一覧

ごはん (白米) × 100g	110kcal
肉類 × 100g	100kcal
野菜 × 100g	50kcal
豆類 × 100g	100kcal
その他 × 100g	50kcal
飲み物 × 100g	50kcal
デザート × 100g	100kcal

献立・レシピ

腎臓病 料理教室

1600kcalの献立見本

献立: ラーメン、ポテトサラダ、フルーツ、ヨーグルト、デザート

健康づくりのお手伝い <糖尿病>

糖尿病は、様々な原因により膵臓からのインスリン分泌が不足したり(インスリン分泌障害)、インスリンの働きが悪くなり(インスリン抵抗性)することにより、高い血糖値が続く代謝疾患です。

糖尿病は、原因により大きく4つに分けられます。

- 1型糖尿病: 主に自己免疫により自らの膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンの絶対不足に陥るもの。通常インスリン療法が必要で、食事療法は補助的。
- 2型糖尿病: 最も多いタイプの糖尿病で、日本人糖尿病の約90%を占めます。遺伝的素因に加え、食生活など環境要因により起こります。
- 妊娠糖尿病: 妊娠時に糖尿病と診断されたもの。
- その他: 遺伝子異常によるものや、膵炎などの膵疾患や肝臓などの肝疾患によるものなど。

糖尿病は、一つの原因から起こる単一疾患ではありません。様々な原因により起こりその病態として慢性的な高血糖が認められる疾患の集合体(疾患群)的なものです。

*一部ページは、Internet Explorer でしか閲覧できません。ご了承ください。
*また、Internet Explorer 11では一部機能が使用できない場合があります。その際は「互換表示設定」にて「kyoto-u.ac.jp」を追加してください。