

面接時に用いる肥満関連の健康情報

- 1) 食行動質問表による分析結果につて
- 2) 肥満の定義や当面の体重目標値について
- 3) 消費エネルギーの内訳とエネルギー所要量
- 4) 摂食行動の調節機構（咀嚼法についても）
- 5) インシュリン抵抗性について
- 6) 一日200~300kcalの運動量（一日一万歩）
- 7) 肥満に伴う疾患について
- 8) 主な外食のカロリーについて
- 9) マクロ栄養素の貯蔵とバランス（脂肪は蓄積し易い）
- 10) 脂質を多く含む食品
- 11) 糖質を多く含む食品
- 12) 蛋白質について
- 13) 食物繊維について
- 14) コレステロールについて
- 15) 飽和と不飽和脂肪酸について
- 16) 分泌細胞としての脂肪細胞について
- 17) 生体における水の出入（水で一喜一憂しない）
- 18) 動脈硬化について（10代ですでに始まる）
- 19) 肥満と高血圧の関係
- 20) 肥満と糖尿病の関係