

	ほとんど なかった	時々 あった	しばしば あった	いつも あった
17. 気持ちが高ぶる	1	2	3	4
18. 幸福な気分だ	1	2	3	4
19. 疲れた	1	2	3	4
20. 気持ちが落ち着かない	1	2	3	4
21. 何もかも投げ出したい気分だ	1	2	3	4
22. 陽気な気分だ	1	2	3	4
23. 不安だ	1	2	3	4
24. みじめな気分だ	1	2	3	4
25. イライラする	1	2	3	4
26. 孤独な感じだ	1	2	3	4
27. 喜びを感じる	1	2	3	4

F あなたの家族や友人に以下の項目に該当する人がいますか

		はい	いいえ
1. あなたのことをよく理解してくれる人がいますか	配偶者・家族	1	2
	友人	1	2
2. 困った時や迷った時に、冷静で適切な助言をしてくれる人はいますか	配偶者・家族	1	2
	友人	1	2
3. あなたの最も内面的な感情について信頼して打ちあけられる人はいますか	配偶者・家族	1	2
	友人	1	2

G あなたのストレス対処法について各項目ごとの該当する番号に○印をつけて下さい

	はい	いいえ
1. 信頼できる人に相談する	1	2
2. 原因を検討し、その問題についての解決法を見つける	1	2
3. 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする	1	2
4. お酒・食事・スポーツ・旅行・買い物・賭け事などをして気を晴らす	1	2
5. 悪いことばかりでないと、楽観的に考える	1	2
6. 嫌なことを頭に浮かべないようにする	1	2
7. 自分は悪くないと言い逃れをする	1	2
8. 自分では手におえないと考え、何もしない	1	2

記入もれがないかどうか、もう一度お確かめ下さい

資料 2

規則正しい生活を送っている

1	はい	このまま規則正しい習慣を保持しましょう。
2	いいえ	規則正しい生活を送っていらっしやらないようです。生活リズムを整えましょう。
99	無回答	回答がありませんでした。

趣味を持っている

1	はい	趣味をお持ちのようです。楽しさと面白さに満ちた趣味を持つことにより日々の生活が豊かになり、また、生活の場も広がってきます。知的好奇心や新しい物事に挑戦しようとする意欲、自分にあった生涯学習のテーマを見つけることは、こころの健康にとっても重要な課題であると
2	いいえ	趣味をお持ちではないようですが、趣味を持つことにより日々の生活が豊かになり、また、生活の場も広がってまいります。知的好奇心や新しい物事に挑戦しようとする意欲、自分にあった生涯学習のテーマを見つけることは、こころの健康にとっても重要な課題であるといえましょう。何か自分にあったものを見つけてみませんか？
99	無回答	回答がありませんでした。

寝つきに30分以上かかる

1	はい	寝つきが悪いようです。就床前には嗜好品類の摂取を控え、リラックスするようにしましょう。
2	いいえ	寝つきは良いようです。
99	無回答	回答がありませんでした。

飲酒習慣

1	週5日以上	飲酒量がちょっと多いようです。お酒を飲むならば体を壊さない程度に、上手に飲みましょう。
2	1-4日	飲酒量については問題はないようです。
3	飲まない	飲酒量については問題はないようです。
99	無回答	回答がありませんでした。

喫煙習慣

1	喫煙	喫煙本数を減らすよな工夫をしてみませんか。
2	非喫煙	このまま習慣を保持しましょう。
9	無回答	回答がありませんでした。

ストレスを感じていますか

1	いつも	「いつも感じている」と回答されていました。
2	時々	「時々感じている」と回答されていました。
3	感じない	「感じない」と回答されていました。
99	無回答	回答がありませんでした。

過去1年のあなた自身の生活上での出来事(9項目)

0	なし	大きな変化もなく、無事すごされたようです。
1	1個	困ったことや大きな出来事が1つあったようです。
2	2個	2つほど困ったことや問題があったようです。
3	3以上	多くの出来事や問題があったようです。
99	無回答	回答がありませんでした。

苛立ちや、煩わしさを感じている程度は(13項目中選択肢3, 4に回答した数)

1	0~8	低いかあるいは普通でした。
2	8以上	やや高めでした。
99	無回答	回答がありませんでした。

ストレス反応（情動気分、身体愁訴）について

5段階評価 $\sim -1.5\sigma, -1.5\sigma \sim -0.5\sigma, -0.5\sigma \sim 0.5\sigma, 0.5\sigma \sim 1.5\sigma, 1.5\sigma \sim$	
活気・幸福感	各人の評価位置に☆印
抑うつ・不安感	各人の評価位置に☆印
怒り・疲労感	各人の評価位置に☆印
身体愁訴	各人の評価位置に☆印

ストレス反応（情動気分、身体愁訴）について

幸福感 -1.5σ 以下、抑うつ・不安感、怒り・疲労感、身体愁訴 1.5σ 以上のもの	
1	ストレスをあまり感じていないようでした。
2	活気・幸福感が低いようでした。
3	活気・幸福感が低く、身体愁訴が高いようでした。
4	活気・幸福感が低く、抑うつ・不安感が高いようでした。
5	活気・幸福感が低く、抑うつ・不安感、身体愁訴が高いようでした。
6	活気・幸福感が低く、怒り・疲労感が高いようでした。
7	活気・幸福感が低く、怒り・疲労感、身体愁訴が高いようでした。
8	活気・幸福感が低く、抑うつ・不安感、怒り・疲労感が高いようでした。
9	活気・幸福感が低く、抑うつ・不安感、怒り・疲労感、身体愁訴が高いようでした。
10	抑うつ・不安感が高いようでした。
11	抑うつ・不安感、怒り・疲労感が高いようでした。
12	抑うつ・不安感、怒り・疲労感、身体愁訴が高いようでした。
13	抑うつ・不安感、身体愁訴が高いようでした。
14	怒り・疲労感が高いようでした。
15	怒り・疲労感、身体愁訴が高いようでした。
16	身体愁訴が多いようでした。
99 無回答	回答がありませんでした。

ストレス総合評価

身体愁訴11項目中10項目、心理的ストレス反応16項目中15項目回答したもの（欠損値には平均点を挿入）について	
ストレス反応 = (25-活気・幸福感) + 怒り・疲労 + 抑うつ・不安 + 身体愁訴	
ストレスの原因+ : 生活出来事>3 あるいは 苛立ちこと>9	
ストレス反応+ : ストレス反応得点>66	
1	<p>ストレスの原因- ストレス反応-</p> <p>また、ストレスの原因となるものもあまりないようです。しかし、ストレスの原因となるものが重なると、ストレスは急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。</p>
2	<p>ストレスの原因+ ストレス反応-</p> <p>しかし、ストレスの原因となるものが少しあるようです。ストレス状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感がつのる、疲れる、元気がないといった様々な症状があらわれる可能性があります。また、このような症状や気分だけでなく、からだの不調としてあらわれることもあり</p>
3	<p>ストレスの原因- ストレス反応+</p> <p>あなたにはストレスによって生じるような状態がいくつかみうけられましたが、日常生活の中にはストレスの原因となるようなものについて、特に大きな問題はみられておりません。しかし、今回お聞きしたことだけではなく、様々な出来事がストレスの原因となり得ます。健康診断の結果と併せて注意することが必要かと思えます。</p>
4	<p>ストレスの原因+ ストレス反応+</p> <p>あなたはストレスをやや強く感じているようです。ストレス状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感がつのる、疲れる、元気がないといった症状が現れてくることもあります。</p>
99	<p>無回答</p> <p>無回答が多く、あなたのストレス状況についてお答えすることができませんでした。</p>

アドバイス

1	ストレスの原因- ストレス反応-	今回のご報告はアンケート回答時点でのもので、特に問題はありませんでしたが、普段からストレスをためこまず、気分転換をはかり、心身の休養をこころがけることをお勧めいたします。
2	ストレスの原因+ ストレス反応-	まずは、ストレスの原因となっているものの対処方法を見つけることが大切です。それが無理な場合は、ストレスを多く受けていることを自覚して、自分にあったストレス解消法を考えてみてください。
3	ストレスの原因- ストレス反応+	今回、わずかですがストレスのサインが見られました。これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。
4	ストレスの原因+ ストレス反応+	ストレスの原因となっているものを把握し、それに対して積極的に対処をしていくことで、心や体のストレスを軽減することは可能です。それが無理な場合は、ストレスを多く受けていることを自覚して、自分自身にあったストレス解消に努めましょう。一人で悩まず、ご家族、友人、あるいは専門家に相談することをお勧めします。
99	無回答	今回のアンケートをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。

ストレスに関するアンケート結果報告

1. 生活習慣に関して

本年6月、ストレスに関するアンケートにご回答いただきましたが、その結果についてお知らせいたします。今回の結果をごらんになって、稔り豊かな満足できる人生を送れるよう、日ごろの生活習慣を振り返り、こころと体の健康は自分で獲得し、それを保持していくのだというきっかけとなれば幸いに存じます。

	コメント
規則正しい生活	規則正しい生活を送っていらっしゃるようです。生活リズムを整えましょう。
趣味	趣味をお持ちのようです。楽しさと面白さに満ちた趣味を持つことにより日々の生活が豊かになり、また、生活の場も広がってきます。知的好奇心や新しい物事に挑戦しようとする意欲、自分にあった生涯学習のテーマを見つけることは、こころの健康にとっても重要な課題であるといえましょう。
喫煙	このまま習慣を保持しましょう。
飲酒	飲酒量については問題はないようです。
寝つき	寝つきは良いようです。
ストレス感	「いつも感じている」と回答されていました。

2. あなたのストレスプロフィールについて

過去1年間のあなたの生活では困ったことや大きな出来事が1つあったようです。苛立ちや煩わしさを感じた程度はやや高めでした。

また、調査時におけるあなたの状態は下記の通りです。

	低い	やや低い	普通	やや高い	高い
活気・幸福感		☆			
抑うつ・不安感					★
怒り・疲労感					★
身体愁訴					★

★は要注意

ストレス評価

今回のアンケートでは、抑うつ・不安、活気・疲労感、身体愁訴が高いようでした。あなたはストレスをやや強く感じているようです。ストレス状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感がつのる、疲れる、元気がないといった症状が現れてくることもあります。

アドバイス

ストレスの原因となっているものを把握し、それに対して積極的に対処をしていくことで、心や体のストレスを軽減することは可能です。それが無理な場合は、ストレスを多く受けていることを自覚して、自分自身にあったストレス解消に努めましょう。一人で悩まず、ご家族、友人、あるいは専門家に相談することをお勧めします。

自分の健康は自分で守ろう

ストレスから「病気」にならないために

ストレスから来るこころや体の変化は、日頃から特に弱いところに現われます。体の変化に注意して、ストレスの赤信号を見逃さないようにしましょう。

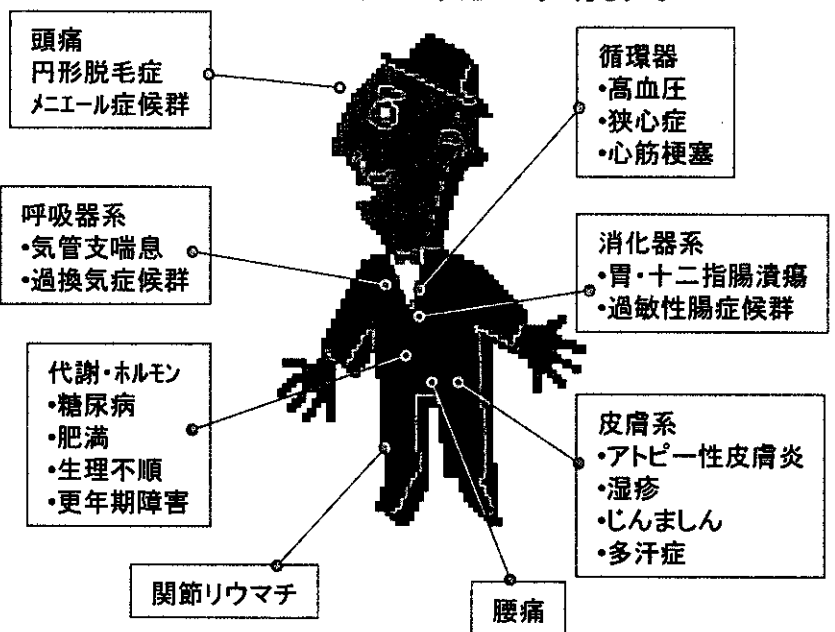
自分のストレスに目をむけよう

- ◇眠れない
- ◇家事が負担・仕事が負担
- ◇家に帰りたくない
- ◇気分の低下(憂うつ、イライラ)
- ◇意欲の低下(めんどろ、おっくう)

心が疲れているときは

- まずは心身の休養
- 重要な決定は急がない
- (今は心が疲れているから元気になってから考えよう)
- カウンセリングや専門医に相談

ストレスが引き起こす病気

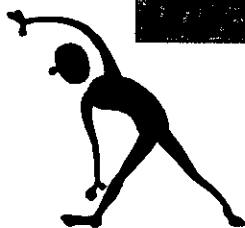


ストレスに負けないために



ビタミンB1、C、A、E、カルシウムを十分に

- ◇神経と身体の疲れを癒す
- ◇ストレスへの抵抗力をつける
- ◇イライラを鎮める



運動で心身のリフレッシュ



睡眠・入浴で疲れを癒す

厚生科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）

分担研究報告書

生活習慣病の一次予防のための地域特性に対応した効果的教育システムの開発
マルチメディアを活用した栄養、運動、休養の実践支援

分担研究者 松島 康

財団法人 東京顕微鏡

研究要旨：1998年度より継続して行ってきた食事バランスアンケート調査の効果判定を行うとともに、メディアを介在した対面方式でない個別指導が食事指導教育システムとして有用であるか否かを検討した。結果：フードチェッカーという媒体を通しての個別指導での効果のある程度期待できるものと考えた。このことはすなわちインターネットなどを介した個別指導がある程度の高齢者でも有用であることを示唆するものである。その他に99年度のパイロットスタディより開始したストレス、運動療法の調査と合わせメディアを活用した地域住人の生活様式に即した生活習慣病予防の種の教育システムを立ち上げた。同時に都市部と違い交通の便が悪くまた種々の運動器具を備えた総合アスレチック健康センターなどのない宮川村のような中山間地域をを対象とし、特に地域に根ざした産業や歌を取り入れて地域独自の体操による運動療法を開発した。

A. 研究目的

本年度は98年度より3年間継続して行われてきた食事バランスアンケート調査の結果を検討することにより、本形式での食事指導（いわゆる栄養指導者との対面式でない個別指導）に効果が期待できるのか否かの検討を行うこと。3年間に収集された村内の物産、食事内容などを元にメディアを活用した生活習慣病予防教育システム（ホームページなど）を立ち上げること。またこれに付随して村内住民に自己健康管理意識の啓発とメディアに対する意識改革（特に高齢者に対する）を行うようにすることを目的とした。

B. 研究方法

1) 食料事情調査

A) 宮川村での住民検診者620名を対象に98年、99年度に準じアンケート形式の栄養問診表を個別に送付し検診受信時に回収した。さらに詳細な食事と栄養バランスの解析を試みるために通常の住民検診時血液検査以外に、99年度に引き続き中性脂肪、アミラーゼ、クレアチニン、ヘモグロビンA1c(HbA1c)、を追加した。食事アンケート調査は98、99年度同様武藤、鳴門らのメディカルフードチェッカー(MFC)ロジックに準じて解析され、住民検診で行った血液検査結果及び個々の現病歴、既往歴とから本地域における基本的栄養状態、食事バランスの特徴、疾患と食事の関係における地域特殊性な

どにつき特に経年での比較検討を行い本形式での食事指導の有用性を検討した。これらアンケートによる食事評価結果は各個人に食事摂取に対するアドバイスを添えて郵送にて通知した。

B) ほぼ月に一度の割合で健康相談を行い 99 年度に個々に通知したデータの説明と栄養バランスに関する啓発活動を行った。

C) 村内住民の自己健康管理やメディア応用型の教育システムに対する意識改革啓発を目的に、班員による「生活習慣病予防講演会」を開催し村内の食事内容の実際とそれに対する対策を講演するとともに、実際塩分濃度の違う 2 種類の味噌汁を試飲してもらい、個々に簡易塩分濃度測定紙を用いて塩分濃度を測定してもらうことで食事内容に対する意識啓発を行った。

2) 運動状況調査

A) 99 年度の運動問診表に地域特性を考慮した部分の補正を加え、食事アンケートと同一問診表として住民検診対象者に対して送付し検診受信時回収した。

B) 地域住民に即した簡易運動療法の一環として村民体操を開発する目的で、特に高齢者に対する反射能力などを中心とした体力測定を行った。

C) 住民対象の「生活習慣病予防講演会」で村内での運動状況の調査結果現状の報告とともに、独自に開発された「杉棒体操」が披露された。

3) ストレス関連調査

A) 9 年度に行われたパイロットスタディを元に作成された「ストレス問診表」は、住民検診受診者を対象に個

別に送付され、村内役場住民福祉課を経由して回収、東京医科大学衛生学公衆衛生学教室で解析された。

B) 「生活習慣病予防講演会」の中で村内住民の主なストレス状況の報告とともにそれに対する対処などにつき講演がなされた。

C. 研究結果

本稿では主に担当分野である食事アンケート調査結果につき報告を行うものとする。

A) 「食事アンケート調査結果」

検診受診者で食事アンケートが回収できたのは 570 例（男性：206 例、女性 364 例）で、そのうち食事バランスの評価が可能であったのは 424 例（男性：180 例、女性：344 例）で平均年齢は 68 歳であった。5 段階評価ではランク A：6 例（全女性、平均年齢 59 歳）、ランク B：94 例（男性 26 例/女性 68 例、平均年齢 65 歳）、ランク C：213 例（男性 69 例/女性 144 例、平均年齢 63 歳）ランク D：135 例（男性 58 例/女性 80 例、平均年齢 65 歳）ランク E：76 例（男性 30 例/女性 46 例、平均年齢 64 歳）であった（表 1）。

表中、要指導とされた 46 例の内訳はのべ尿素窒素 25mg/dl 以上 41 例、尿蛋白陽性 12 例慢性腎臓疾患の既往 3 例であった。

98 年 99 年度に比してランクに関してはほぼ同じばらつきを示したが、98 年 99 年に比し A ランクが 6 名と増えた。これらの食事摂取状況及び身体状況をランクごとに見ると、男女ともバランスが悪くなるに従い摂取塩分量や総熱量が増加し、

また酒類、菓子類など嗜好品類の摂取増加傾向が見られ、98年度と99年度の結果とほぼ同じであった。また同様に食事バランスの悪化とともに血液検査データでも総コレステロール、中性脂肪、尿酸、HbA1cなどに上昇傾向が見られた。これらの傾向は男性に比して女性に顕著にみられた。

570例のうち3年間連続して食事アンケート調査に回答してきた例（継続例）は249例（男性87例/女性162例、平均年齢65歳）あり、食事指導のクラス分類は次のようであった。A群：5例（全例女性、平均年齢57歳）、B群：39例（男性10例/女性29例、平均年齢：65歳）、C群：99例（男性32例/女性67例、平均年齢：63歳）、D群：57例（男性27例/女性30例、平均年齢：64歳）、E群：31例（男性7例/女性24例、平均年齢：68歳）。そして血液データの関係から要指導とされた例は18例（男性11例/女性7例、平均年齢67歳）あった。一方3年間の調査で一回あるいは2回しかアンケートに回答していない例は（断続例）は321例（男性119例/女性202例、平均年齢64歳）でそのクラス分類は次のようであった。A群：1例（女性、71歳）、B群：55例（男性1/女性39例）平均年齢65歳）、C群114例（男性37例/女性99例、平均年齢62歳）、D群78例（男性28例/女性50例、平均年齢66歳）、E群45例（男性23例/女性22例、平均年齢61歳）、要指導例28例（男性15例/女性13例、平均年齢70歳）。継続群と断続例を比較するとA群全例6例のうち5例が継続群に属しており継続

指導群にその効果を伺わせた。また食事摂取傾向でに関して酒類菓子類など嗜好品に関する摂取量には全体、男性、女性各群両軍に差は無かったが塩分摂取および摂取熱量には何れも継続群で低くなる傾向がみられた。また、血液検査上総コレステロール、中性脂肪、尿酸、尿素窒素も下がる傾向を見せた。この傾向は男女とも認められた。両群の疾患背景に差は認められなかった。（表4～9）。

3年間経過を追えた継続群249例について本年度（2000年度）のクラス分類を中心に3年間の経年的食事摂取傾向や血液データの変化につき検討すると、B～Eいずれの群でも摂取熱量、塩分の摂取量の低下が見られ、また嗜好品に関しても全群で98年に比し00年では摂取低下傾向があった。この傾向は男女で同様に認められた。血液検査では全群男女に総コレステロールの低下傾向が観察され、男性では尿素窒素、女性では尿酸の低下傾向が認められた（表10～12）。

継続群で本年度のクラス分類に対する98、99年度の食事ランク評価は表-13のごとくであるが、これらの中で98年度から本年度にかけて食事ランクが2段階以上著明に改善または悪化した例は38例（改善群14例、悪化群24例）あった（表-13。赤：顕著改善群、青：顕著悪化群）。これらの例につき食事摂取状況、身体所見などにつき個別検討を加えた（表-14～18）。食材では改善群ではいずれも穀類の摂取減少があるのに対して悪化群特にE群への変化例では摂取増加が目立つ。調味料嗜好品など補助食品では改善利で砂糖、嗜好品の摂取を控えて

いるのに対して悪化群では砂糖や油類の摂取が増えている。総熱量は改善群悪化群とも摂取減少傾向があった。血液性化学では両群でコレステロールの低下傾向はみられるがGOT、GPTでは悪化群で上昇する傾向がみられた。疾患群では悪化群が改善群に比して高血圧や高コレステロール血症が目立った。

B)年間を通し村内 32 箇所の集会所を回り延べ 158 名の健康相談を行うとともに個別郵送されたメディカルフードチェッカー結果の説明および食事摂取指導を行った。

C)啓発指導後の意識調査をアンケート形式で行った。

* 1)の C 項および 2), 3)項については別途担当班により報告するものとする。

D. 考察

この項では食事調査を中心に 98 年, 99 年度と検討を加えてきたが、特にメディアの介在以前に本方式で食事に対する意識改革が可能であるか否かの点を中心に検討を加えた。特に前年の検討で宮川村では 1)肥満と無関係な HbA1c 軽度異常 (6.6-6.0) 者の割合が多く、食習慣との因果関係をさらに調査検討する必要がある。2) これらの例で糖尿状態を自覚しているものは少なく、他の表面化していない生活習慣病の調査とともに適切な指導が必要である。以上の二つの点が食生活指導の面で指摘された。今回の調査で A ランクに属する例が例年 1 例しかなかったのに対し 6 例と増えている点特にその 6 例のうち 5 例が 3 年間継続で調査を受けていた例であることは評価に値すると考える。またこれら 3 年間の継続調査

群では摂取熱量や塩分摂取が断続群に比して低い傾向にある。年齢構成が断続群でやや若い傾向にあるため一概に継続指導の効果とは言い切れないが、血液性化学データ特に総コレステロール値などに低下傾向があることは評価してよいと考える。継続調査群内でのクラス別検討結果を見ても食事バランスの悪い E 群でもカロリー、塩分、嗜好品の摂取率が 98 年度に比べて低下してきておりまた加齢とともに上昇する傾向にある総コレステロール値も低下傾向にあることは継続群での指導効果が現れてきているものと推測される。クラス変動の顕著であった例を対象に個別検討をすると、これらの指導効果をもっとも顕著に現れるのは穀物摂取と菓子などを含めた糖分摂取の減量増加でありこのことは昨年までの検討結果とほぼ一致する。すなわち「食事に注意する」＝「ご飯の量を減らし、甘いものを控える」の図式が成立する。今後この意識改革指導に課題は残すものの、3 年間の対面個別ではないフードチェッカーという媒体を通しての個別指導での効果はある程度期待できるものと考えた。このことはすなわちインターネットなどを介した個別指導がある程度の高齢者でも有用であることを示唆するものである。

E. 結論

3 年間を通じての食事バランス調査指導の結果継続的な指導が可能であれば、個別対面方式の食事指導でなくてもある程度の効果を期待できることが示唆された。

インターネットなどのメディアを用いた食事や生活指導の場合問題点が大きく

2 つ存在する。ひとつは特に対象が高齢者である場合機器操作に対する拒絶反応からなかなかその方式に順応しないと、そして今ひとつはその方式に順応したとしても個別対面方式でないと効果をあげることが難しいことがあげられる。今回の調査で方式に順応すればある程度の指導効果が期待できることが示唆された。

展望

村内には 26 箇所の地区にそれぞれ地区管理で主に冠婚葬祭使用を目的とした集会所が建てられており、週に 1~2 度住民福祉課から保健婦が巡回を行っている。これら集会所にメディア端末を設けることで当面メディア応用の基本操作を教育するとともに生活指導を行えば今後各家庭でのメディア活用型指導に期待が持てる。

また村内小学校にはすでにメディア端末を備えたパソコン教室が整備されており、村外最短国道にはすでに情報ネットワークとしての光ファイバー設置がほぼ完成していることから今後村内へのメディア端末普及は急速に進むものと推測され本研究の生活習慣病一次予防に果たす役割は今後大きくなるものと考えられた。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表 なし
2. 学会発表 なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得 なし
2. 実用新案登録 なし
3. そのほか なし

表-1

ランク別食事バランスより見た
身体背景と食事摂取傾向
全例

ランク 例数	A 6	B 94	C 213	D 135	E 76	要指導 46	総計 570
年齢	59.3	65.2	63.0	64.9	64.0	68.9	64.4
*	8.7	9.8	12.4	11.3	10.9	10.0	11.4
BP-S (mmHg)	138.7	141.9	141.2	142.5	142.8	141.8	141.9
*	16.5	16.0	16.5	17.7	19.2	17.1	17.1
BP-D (mmHg)	81.0	84.0	85.6	86.5	85.9	85.4	85.5
*	8.2	9.4	9.4	11.8	9.8	9.5	10.1
HbA1c (%)	5.3	5.5	5.4	5.4	5.6	5.4	5.4
*	0.5	0.8	0.8	0.6	1.0	0.5	0.8
TCH (mg/dl)	177.2	200.4	196.9	201.6	205.8	199.2	199.8
*	25.8	31.6	30.5	31.9	34.4	32.0	31.9
HDL (mg/dl)	51.3	55.2	52.8	52.4	51.0	55.5	53.1
*	4.6	13.2	12.7	13.0	15.0	13.8	13.3
TG (mg/dl)	115.0	122.4	140.7	143.6	162.4	125.4	139.8
*	45.2	79.6	95.6	89.7	119.5	77.7	94.5
UA (mg/dl)	4.2	4.8	4.9	4.9	5.0	5.6	4.9
*	0.9	1.4	1.4	1.4	1.4	1.6	1.4
BUN (mg/dl)	20.2	17.9	16.6	16.5	16.8	27.3	17.7
*	3.3	4.1	3.5	3.5	3.2	4.8	4.7
Cr (mg/dl)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1	1.0
*	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1
BMI (%)	23.8	22.1	22.6	22.8	22.9	22.7	22.6
*	0.7	2.8	3.2	3.2	2.9	2.8	3.1
摂取熱量(kcal)	1737.3	1839.4	1856.3	1925.9	2279.6	2190.8	1952.2
*	97.5	295.4	391.6	507.5	930.2	508.7	542.3
塩分量	11.0	11.2	11.2	11.2	11.6	11.7	11.3
*	1.7	1.6	1.7	1.7	1.9	2.4	1.8
酒類 (point)	1.0	0.8	0.7	0.6	0.6	0.7	0.7
*	0.0	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
嗜好品 (point)	2.0	2.0	2.2	2.7	2.9	2.4	2.4
*	0.0	1.6	1.6	2.2	2.5	2.3	2.0
菓子類 (point)	1.8	1.3	1.1	1.0	0.9	1.6	1.1
*	0.4	0.7	0.7	0.8	0.8	0.8	0.8
高血圧	1	27	47	28	16	11	130
脳梗塞	0	1	4	4	0	0	9
糖尿病	0	7	9	5	2	0	23
脂肪肝	0	1	2	4	0	2	9
心疾患	0	3	2	6	2	0	13
高コレステロール血症	0	13	21	13	11	1	59
肝障害	0	1	6	6	4	3	20
高中性脂肪血症	0	0	3	2	0	1	6

*:標準偏差値 BP-S:収縮期血圧 BP-D:拡張期血圧 TCH:総コレステロール HDL:
HDLコレステロール TG:中性脂肪 UA:尿酸 BUN:尿素窒素 Cr:クレアチニン
BMI:Body Mas Index

表-2

**ランク別食事バランスより見た
身体背景と食事摂取傾向
男性全例**

ランク 例数	A	B 26	C 69	D 55	E 30	要指導 26	総計 206
年齢		70.9	67.7	65.6	62.4	69.3	67.0
*		4.9	10.2	10.5	11.8	11.2	10.5
BP-S (mmHg)		145.4	146.6	144.0	144.8	141.3	144.8
*		12.9	15.2	19.8	19.2	16.1	17.1
BP-D (mmHg)		84.8	88.8	88.8	85.8	86.4	87.6
*		8.5	9.6	11.4	9.7	9.3	10.1
HbA1c (%)		5.7	5.3	5.4	5.4	5.5	5.4
*		1.2	0.6	0.7	0.5	0.5	0.7
TCH (mg/dl)		190.8	188.0	190.2	194.7	192.6	190.5
*		27.9	30.6	27.8	41.5	27.9	31.2
HDL (mg/dl)		51.1	48.6	50.3	51.9	53.5	50.5
*		12.3	11.6	13.0	16.7	14.0	13.3
TG (mg/dl)		131.5	156.1	151.4	153.5	133.2	148.5
*		108.9	110.6	97.8	93.1	94.6	103.1
UA (mg/dl)		5.8	5.9	5.7	5.7	6.2	5.8
*		1.1	1.4	1.3	1.4	1.6	1.4
BUN (mg/dl)		19.7	17.1	16.7	16.2	27.8	18.6
*		3.5	3.5	3.2	3.3	6.1	5.3
Cr (mg/dl)		1.0	1.0	1.0	1.0	1.1	1.0
*		0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1
BMI (%)		22.1	22.6	22.3	22.3	22.6	22.4
*		2.7	3.0	2.9	2.4	2.5	2.8
摂取熱量(kcal)		2118.5	2075.4	2135.0	2276.3	2440.9	2172.1
*		357.8	403.4	586.5	672.7	479.1	521.5
塩分量		11.5	11.6	11.1	12.2	12.2	11.6
*		1.9	1.9	1.6	1.6	2.4	1.9
酒類 (point)		0.7	0.7	0.5	0.5	0.5	0.6
*		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
嗜好品 (point)		2.6	3.0	3.6	3.1	2.8	3.1
*		2.5	2.2	3.0	1.9	2.4	2.5
菓子類 (point)		1.4	1.2	1.1	0.8	1.4	1.2
*		0.8	0.7	0.8	0.7	0.9	0.8
高血圧		11	11	15	7	6	50
脳梗塞		1	2	3	0	0	6
糖尿病		4	2	2	1	0	9
脂肪肝		1	0	4	0	2	7
心疾患		2	1	4	1	0	8
高コレステロール血症		4	0	7	1	0	12
肝障害		0	2	3	2	3	10
高中性脂肪血症		0	1	2	0	1	4

*: 標準偏差値 BP-S: 収縮期血圧 BP-D: 拡張期血圧 TCH: 総コレステロール HDL: HDLコレステロール TG: 中性脂肪 UA: 尿酸 BUN: 尿素窒素 Cr: クレアチニン
BMI: Body Mas Index

表-3

**ランク別食事バランスより見た
身体背景と食事摂取傾向
女性全例**

ランク 例数	A 6	B 68	C 144	D 80	E 46	要指導 20	総計 364
年齢	59.3	63.0	60.7	64.4	65.0	68.5	62.9
*	8.7	10.3	12.7	11.8	10.2	8.3	11.7
BP-S (mmHg)	138.7	140.5	138.6	141.5	141.5	142.5	140.2
*	16.5	16.8	16.5	16.0	19.0	18.3	16.9
BP-D (mmHg)	81.0	83.7	84.0	84.9	86.0	84.1	84.3
*	8.2	9.7	8.8	11.9	9.9	9.6	9.9
HbA1c (%)	5.3	5.4	5.4	5.4	5.7	5.2	5.4
*	0.5	0.6	0.8	0.6	1.2	0.4	0.8
TCH (mg/dl)	177.2	204.1	201.3	209.6	213.0	207.9	205.0
*	25.8	32.2	29.5	32.1	26.5	34.8	31.0
HDL (mg/dl)	51.3	56.8	54.9	53.9	50.4	58.2	54.6
*	4.6	13.1	12.8	12.8	13.7	13.2	13.1
TG (mg/dl)	115.0	118.9	133.4	138.1	168.3	115.2	134.8
*	45.2	64.4	86.5	83.1	133.7	45.3	88.9
UA (mg/dl)	4.2	4.4	4.4	4.3	4.5	4.8	4.4
*	0.9	1.3	1.1	1.2	1.3	1.2	1.2
BUN (mg/dl)	20.2	17.1	16.4	16.4	17.1	26.7	17.3
*	3.3	4.1	3.5	3.7	3.0	2.0	4.3
Cr (mg/dl)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
*	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1
BMI (%)	23.8	22.1	22.5	23.2	23.3	22.9	22.7
*	0.7	2.8	3.4	3.3	3.1	3.2	3.2
摂取熱量(kcal)	1737.3	1732.7	1751.3	1782.2	2281.7	1865.6	1827.7
*	97.5	174.6	338.9	384.0	1065.1	331.1	513.6
塩分量	11.0	11.1	11.0	11.3	11.2	11.1	11.1
*	1.7	1.5	1.6	1.8	1.9	2.1	1.7
酒類 (point)	1.0	0.8	0.7	0.7	0.7	0.8	0.7
*	0.0	0.4	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4
嗜好品 (point)	2.0	1.7	1.8	2.1	2.7	2.0	2.0
*	0.0	0.9	1.0	1.0	2.9	2.0	1.5
菓子類 (point)	1.8	1.2	1.1	1.0	1.0	1.8	1.1
*	0.4	0.7	0.7	0.7	0.8	0.6	0.7
高血圧	1	16	36	13	9	5	80
脳梗塞	0	0	2	1	0	0	3
糖尿病	0	3	7	3	1	0	14
脂肪肝	0	0	2	0	0	0	2
心疾患	0	1	1	2	1	0	5
高コレステロール血症	0	9	21	6	10	1	47
肝障害	0	1	4	3	2	0	10
高中性脂肪血症	0	0	2	0	0	0	2

*: 標準偏差値 BP-S: 収縮期血圧 BP-D: 拡張期血圧 TCH: 総コレステロール HDL: HDLコレステロール TG: 中性脂肪 UA: 尿酸 BUN: 尿素窒素 Cr: クレアチニン
BMI: Body Mas Index

表-4

ランク別食事バランスより見た
身体背景と食事摂取傾向
断続全例

ランク	例数	A 1	B 55	C 114	D 78	E 45	要指導 28	総計 321
年齢		71.0	65.1	61.5	65.8	61.2	70.1	63.9
	*	0.0	10.8	13.3	11.8	12.0	9.7	12.4
BP-S (mmHg)		136.0	140.5	140.7	144.6	140.5	145.4	142.0
	*	0.0	16.4	16.6	18.7	15.5	13.9	16.8
BP-D (mmHg)		80.0	83.3	84.9	86.8	86.4	85.9	85.4
	*	0.0	10.2	9.1	13.7	9.0	9.8	10.7
HbA1c (%)		5.0	5.5	5.3	5.4	5.6	5.4	5.4
	*	0.0	0.7	0.7	0.6	1.2	0.5	0.8
TCH (mg/dl)		205.0	202.3	198.5	201.4	206.9	201.2	201.3
	*	0.0	33.3	32.1	33.5	34.3	35.2	33.3
HDL (mg/dl)		56.0	54.8	53.0	52.5	51.5	54.0	53.1
	*	0.0	12.9	12.1	13.0	14.5	14.0	13.0
TG (mg/dl)		51.0	124.9	135.9	147.0	142.5	136.5	137.4
	*	0.0	94.2	92.5	101.9	73.7	91.4	92.9
UA (mg/dl)		4.0	4.8	4.8	5.0	5.2	5.6	5.0
	*	0.0	1.4	1.3	1.3	1.5	1.7	1.4
BUN (mg/dl)		20.0	17.9	16.4	16.5	16.5	27.2	17.6
	*	0.0	4.1	3.3	3.6	3.2	4.5	4.7
Cr (mg/dl)		1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.1	1.0
	*	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.1
BMI (%)		23.0	21.9	22.5	22.8	23.2	23.1	22.6
	*	0.0	2.7	3.1	2.9	3.1	2.8	3.0
摂取熱量(kcal)		1792.0	1849.7	1886.1	1980.9	2313.4	2029.7	1975.1
	*	0.0	311.7	401.6	496.4	1092.0	472.1	585.1
塩分量		13.0	11.5	11.2	11.4	11.6	11.7	11.4
	*	0.0	1.6	1.7	1.7	1.7	2.3	1.8
酒類 (point)		0.0	0.4	0.5	0.9	0.9	0.6	0.7
	*	0.0	1.4	1.4	2.0	1.5	1.8	1.6
嗜好品 (point)		2.0	2.0	2.1	2.6	3.0	2.6	2.4
	*	0.0	1.8	1.6	2.0	2.9	2.8	2.1
菓子類 (point)		2.0	1.2	1.2	1.1	0.9	1.6	1.2
	*	0.0	0.7	0.6	0.7	0.7	0.8	0.7
高血圧		0	16	21	16	8	8	69
脳梗塞		0	0	2	2	0	0	4
糖尿病		0	4	4	2	2	0	12
脂肪肝		0	0	1	2	0	2	5
心疾患		0	2	1	2	2	0	7
高コレステロール血症		0	7	10	7	4	0	28
肝障害		0	0	3	4	3	3	13
高中性脂肪血症		0	0	1	1	0	1	3

*:標準偏差値 BP-S:収縮期血圧 BP-D:拡張期血圧 TCH:総コレステロール
HDL:HDLコレステロール TG:中性脂肪 UA:尿酸 BUN:尿素窒素 Cr:クレアチニン
BMI:Body Mas Index

表-5

ランク別食事バランスより見た
身体背景と食事摂取傾向
断続男性例

ランク	A	B	C	D	E	要指導	総計
例数		16	37	28	23	15	119
年齢		71.9	67.5	65.8	60.3	69.2	66.5
*		4.7	9.8	11.1	12.5	11.6	11.0
BP-S (mmHg)		145.0	147.4	147.3	139.8	144.4	145.2
*		12.2	15.3	20.6	14.1	14.9	16.4
BP-D (mmHg)		82.9	88.4	89.6	85.5	87.7	87.3
*		7.0	10.5	12.6	8.9	9.1	10.5
HbA1c (%)		5.6	5.4	5.3	5.4	5.5	5.4
*		0.7	0.7	0.5	0.5	0.5	0.6
TCH (mg/dl)		190.4	191.2	192.1	200.2	189.2	192.8
*		28.3	28.4	29.0	40.6	31.1	31.8
HDL (mg/dl)		48.3	48.1	53.1	54.6	51.4	51.0
*		12.0	11.4	14.3	17.2	15.1	14.2
TG (mg/dl)		148.3	163.3	150.2	135.1	151.2	151.2
*		132.6	131.9	115.6	75.4	114.1	117.3
UA (mg/dl)		6.1	5.7	6.0	5.7	6.5	5.9
*		1.1	1.3	1.2	1.3	1.7	1.3
BUN (mg/dl)		19.9	16.8	16.5	16.7	27.5	18.5
*		3.7	3.5	3.3	3.2	5.8	5.2
Cr (mg/dl)		1.0	1.0	1.0	1.0	1.2	1.0
*		0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.2
BMI (%)		21.2	22.3	22.4	22.4	23.1	22.3
*		2.2	2.7	3.6	2.7	2.8	2.9
摂取熱量(kcal)		2150.5	2075.2	2239.1	2194.8	2275.7	2172.3
*		369.2	404.4	551.5	701.5	477.8	519.7
塩分量		12.0	11.4	11.4	11.9	12.3	11.7
*		1.6	2.0	1.5	1.7	2.5	1.9
酒類 (point)		1.3	1.4	2.4	1.5	1.2	1.6
*		2.3	2.1	2.8	1.8	2.3	2.3
嗜好品 (point)		3.1	2.8	3.9	2.7	3.2	3.1
*		2.9	2.1	2.7	1.6	2.9	2.4
菓子類 (point)		1.4	1.2	1.1	1.0	1.6	1.2
*		0.9	0.7	0.8	0.7	0.8	0.8
高血圧		7	7	6	3	4	27
脳梗塞		0	1	1	0	0	2
糖尿病		2	1	0	1	0	4
脂肪肝		0	0	2	0	2	4
心疾患		1	1	0	1	0	3
高コレステロール血症		2	0	3	1	0	6
肝障害		0	1	2	2	3	8
高中性脂肪血症		0	0	1	0	1	2

*:標準偏差値 BP-S:収縮期血圧 BP-D:拡張期血圧 TCH:総コレステロール
HDL:HDLコレステロール TG:中性脂肪 UA:尿酸 BUN:尿素窒素 Cr:クレアチニン
BMI:Body Mas Index

表-6

ランク別食事バランスより見た
身体背景と食事摂取傾向
断続女性例

ランク	A	B	C	D	E	要指導	総計
例数	1	39	77	50	22	13	202
年齢	71.0	62.3	58.6	65.8	62.3	71.1	62.4
*	0.0	11.4	13.9	12.2	11.4	6.8	12.9
BP-S (mmHg)	136.0	138.6	137.6	143.0	141.3	146.6	140.1
*	0.0	17.5	16.3	17.2	16.8	12.5	16.8
BP-D (mmHg)	80.0	83.4	83.3	85.2	87.4	83.7	84.2
*	0.0	11.3	7.9	14.0	8.9	10.0	10.6
HbA1c (%)	5.0	5.5	5.3	5.4	5.8	5.3	5.4
*	0.0	0.6	0.7	0.6	1.6	0.5	0.8
TCH (mg/dl)	205.0	207.2	202.1	206.9	214.0	215.0	206.4
*	0.0	34.0	33.1	34.8	24.2	34.5	33.1
HDL (mg/dl)	56.0	57.5	55.4	52.1	48.3	57.1	54.3
*	0.0	12.3	11.7	12.2	10.0	12.1	12.1
TG (mg/dl)	51.0	115.0	122.8	145.1	150.2	119.6	129.1
*	0.0	69.9	61.4	93.0	71.2	49.4	73.5
UA (mg/dl)	4.0	4.3	4.3	4.4	4.7	4.6	4.4
*	0.0	1.2	1.0	1.0	1.5	0.8	1.1
BUN (mg/dl)	20.0	17.0	16.2	16.6	16.3	26.9	17.2
*	0.0	3.9	3.2	3.8	3.3	2.2	4.3
Cr (mg/dl)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
*	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
BMI (%)	23.0	22.2	22.6	22.9	24.0	23.2	22.8
*	0.0	2.8	3.3	2.4	3.3	2.9	3.0
摂取熱量(kcal)	1792.0	1726.4	1795.2	1836.3	2437.5	1745.8	1858.9
*	0.0	169.6	367.1	394.8	1376.4	257.1	590.3
塩分量	13.0	11.4	11.0	11.4	11.2	11.0	11.2
*	0.0	1.6	1.6	1.9	1.7	1.8	1.7
酒類 (point)	0.0	0.1	0.1	0.0	0.3	0.0	0.1
*	0.0	0.3	0.5	0.3	0.6	0.0	0.4
嗜好品 (point)	2.0	1.5	1.8	1.9	3.2	1.8	1.9
*	0.0	0.8	1.1	1.1	3.8	2.5	1.7
菓子類 (point)	2.0	1.1	1.2	1.0	0.9	1.7	1.1
*	0.0	0.6	0.6	0.7	0.8	0.7	0.7
高血圧	0	9	14	10	5	4	42
脳梗塞	0	0	1	1	0	0	2
糖尿病	0	2	3	2	1	0	8
脂肪肝	0	0	1	0	0	0	1
心疾患	0	1	0	2	1	0	4
高コレステロール血症	0	5	10	4	3	0	22
肝障害	0	0	2	2	1	0	5
高中性脂肪血症	0	0	1	0	0	0	1

*: 標準偏差値 BP-S: 収縮期血圧 BP-D: 拡張期血圧 TCH: 総コレステロール
HDL: HDLコレステロール TG: 中性脂肪 UA: 尿酸 BUN: 尿素窒素 Cr: クレアチニン
BMI: Body Mas Index

表-7

ランク別食事バランスより見た
身体背景と食事摂取傾向
継続全例

ランク	A	B	C	D	E	要指導	総計
例数	5	39	99	57	31	18	249
年齢	57.0	65.4	64.7	63.6	67.9	67.2	65.0
*	7.6	8.1	10.9	10.4	7.6	10.2	10.1
BP-S (mmHg)	139.2	143.8	141.8	139.8	146.1	136.2	141.7
*	18.0	15.2	16.3	16.0	23.1	20.0	17.5
BP-D (mmHg)	81.2	85.0	86.3	86.1	85.2	84.7	85.7
*	9.0	7.9	9.6	8.8	10.9	9.1	9.3
HbA1c (%)	5.4	5.4	5.4	5.5	5.5	5.3	5.4
*	0.5	1.0	0.8	0.7	0.5	0.5	0.7
TCH (mg/dl)	171.6	197.7	195.1	201.8	204.1	196.2	197.8
*	24.8	28.9	28.5	29.6	34.5	26.0	29.8
HDL (mg/dl)	50.4	55.8	52.6	52.4	50.2	57.9	53.1
*	4.5	13.5	13.5	12.9	15.6	13.1	13.6
TG (mg/dl)	127.8	119.0	146.3	139.0	191.3	108.0	142.8
*	38.4	53.0	98.8	70.0	160.4	43.8	96.4
UA (mg/dl)	4.2	4.7	5.1	4.8	4.6	5.6	4.9
*	1.0	1.3	1.4	1.5	1.3	1.5	1.4
BUN (mg/dl)	20.2	17.9	16.9	16.5	17.1	27.4	17.8
*	3.7	4.1	3.7	3.4	3.0	5.2	4.7
Cr (mg/dl)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
*	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1
BMI (%)	24.0	22.4	22.6	23.0	22.5	22.1	22.7
*	0.6	2.9	3.3	3.5	2.6	2.7	3.2
摂取熱量(kcal)	1726.4	1824.8	1822.0	1850.7	2230.5	2441.3	1922.7
*	103.4	270.0	376.8	512.8	621.6	459.8	480.0
塩分量	10.6	10.8	11.2	11.0	11.6	11.7	11.2
*	1.6	1.6	1.7	1.7	2.1	2.4	1.8
酒類 (point)	0.0	0.2	0.6	1.1	0.7	0.2	0.6
*	0.0	0.7	1.4	2.4	1.5	0.4	1.6
嗜好品 (point)	2.0	1.9	2.2	2.8	2.7	2.2	2.4
*	0.0	1.0	1.6	2.4	1.8	0.9	1.8
菓子類 (point)	1.8	1.4	1.1	1.0	0.9	1.4	1.1
*	0.4	0.7	0.7	0.8	0.8	0.9	0.8
高血圧	1	11	26	12	8	3	61
脳梗塞	0	1	2	2	0	0	5
糖尿病	0	3	5	3	0	0	11
脂肪肝	0	1	1	2	0	0	4
心疾患	0	1	1	4	0	0	6
高コレステロール血症	0	6	11	6	7	1	31
肝障害	0	1	3	2	1	0	7
高中性脂肪血症	0	0	2	1	0	0	3

*: 標準偏差値 BP-S: 収縮期血圧 BP-D: 拡張期血圧 TCH: 総コレステロール HDL: HDLコレステロール TG: 中性脂肪 UA: 尿酸 BUN: 尿素窒素 Cr: クレアチニン
BMI: Body Mas Index

表-8

ランク別食事バランスより見た
身体背景と食事摂取傾向
継続男性例

ランク	A	B	C	D	E	要指導	総計
例数		10	32	27	7	11	87
年齢		69.3	67.8	65.5	69.4	69.4	67.6
*		4.8	10.7	9.7	4.7	10.6	9.6
BP-S (mmHg)		146.0	145.8	140.6	161.1	137.1	144.3
*		14.1	15.0	18.4	24.1	16.8	18.1
BP-D (mmHg)		88.0	89.3	88.0	86.9	84.5	88.0
*		9.6	8.4	9.8	11.8	9.3	9.5
HbA1c (%)		5.9	5.2	5.6	5.6	5.5	5.5
*		1.6	0.5	0.8	0.5	0.5	0.8
TCH (mg/dl)		191.4	184.3	188.2	176.6	197.2	187.3
*		27.3	32.6	26.5	39.2	22.1	30.1
HDL (mg/dl)		55.7	49.1	47.4	43.0	56.4	49.8
*		11.4	11.7	10.6	11.0	11.7	11.9
TG (mg/dl)		104.6	147.7	152.6	213.7	108.7	144.6
*		39.1	78.5	75.1	117.3	48.5	79.7
UA (mg/dl)		5.3	6.0	5.3	5.7	5.9	5.7
*		1.0	1.6	1.4	1.6	1.3	1.5
BUN (mg/dl)		19.4	17.5	17.0	14.6	28.2	18.7
*		3.3	3.4	3.0	3.4	6.4	5.4
Cr (mg/dl)		1	1	1	1	1	1
*		0	0	0	0	0	0
BMI (%)		23.6	23.0	22.1	21.9	21.9	22.6
*		2.8	3.2	2.0	1.5	1.9	2.6
摂取熱量(kcal)		2067.2	2075.5	2027.0	2544.0	2666.2	2171.9
*		332.4	402.2	602.0	478.4	378.5	523.8
塩分量		10.8	11.8	10.7	13.1	12.0	11.5
*		2.0	1.9	1.6	1.0	2.2	2.0
酒類 (point)		0.6	1.6	2.0	2.4	0.2	1.5
*		1.3	2.1	3.2	2.0	0.4	2.4
嗜好品 (point)		1.7	3.3	3.4	4.3	2.3	3.1
*		1.5	2.2	3.3	2.1	1.1	2.5
菓子類 (point)		1.4	1.3	1.0	0.4	1.1	1.1
*		0.8	0.7	0.9	0.7	1.0	0.8
高血圧		4	4	9	4	2	23
脳梗塞		1	1	2	0	0	4
糖尿病		2	1	2	0	0	5
脂肪肝		1	0	2	0	0	3
心疾患		1	0	4	0	0	5
高コレステロール血症		2	0	4	0	0	6
肝障害		0	1	1	0	0	2
高中性脂肪血症		0	1	1	0	0	2

*:標準偏差値 BP-S:収縮期血圧 BP-D:拡張期血圧 TCH:総コレステロール HDL:
HDLコレステロール TG:中性脂肪 UA:尿酸 BUN:尿素窒素 Cr:クレアチニン
BMI:Body Mas Index

表-9

ランク別食事バランスより見た
身体背景と食事摂取傾向
継続女性例

ランク	A	B	C	D	E	要指導	総計
例数	5	29	67	30	24	7	162
年齢	57.0	64.0	63.1	62.0	67.5	63.7	63.6
*	7.6	8.5	10.6	10.8	8.2	8.7	10.0
BP-S (mmHg)	139.2	143.0	139.9	139.1	141.8	134.9	140.3
*	18.0	15.5	16.5	13.4	20.9	24.1	17.1
BP-D (mmHg)	81.2	84.0	84.8	84.4	84.7	84.9	84.5
*	9.0	6.8	9.8	7.4	10.6	8.9	9.0
HbA1c (%)	5.4	5.2	5.5	5.4	5.5	5.0	5.4
*	0.5	0.5	0.9	0.5	0.5	0.0	0.7
TCH (mg/dl)	171.6	199.9	200.3	214.1	212.2	194.6	203.4
*	24.8	29.1	24.8	26.8	28.3	31.2	28.1
HDL (mg/dl)	50.4	55.8	54.3	56.9	52.3	60.3	54.9
*	4.5	14.2	13.9	13.1	16.1	14.7	14.2
TG (mg/dl)	127.8	124.0	145.6	126.8	184.8	106.9	141.8
*	38.4	56.1	107.1	62.6	170.4	35.3	104.3
UA (mg/dl)	4.2	4.6	4.6	4.3	4.3	5.1	4.5
*	1.0	1.4	1.1	1.4	1.1	1.6	1.2
BUN (mg/dl)	20.2	17.3	16.7	16.1	17.9	26.1	17.4
*	3.7	4.3	3.8	3.6	2.5	1.6	4.2
Cr (mg/dl)	1.0	1.0	1.0	0.9	1.0	1.0	1.0
*	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1
BMI (%)	24.0	21.9	22.5	23.7	22.8	22.4	22.7
*	0.6	2.8	3.4	4.3	2.9	3.6	3.4
摂取熱量(kcal)	1726.4	1741.2	1700.9	1692.0	2139.0	2088.0	1788.9
*	103.4	180.8	295.3	346.9	628.7	338.1	394.4
塩分量	10.6	10.8	10.9	11.3	11.2	11.3	11.0
*	1.6	1.4	1.5	1.7	2.1	2.7	1.7
酒類 (point)	0.0	0.0	0.1	0.2	0.3	0.1	0.1
*	0.0	0.0	0.2	0.6	0.9	0.3	0.5
嗜好品 (point)	2.0	2.0	1.7	2.4	2.3	2.1	2.0
*	0.0	0.8	0.9	0.8	1.4	0.6	1.0
菓子類 (point)	1.8	1.4	1.0	0.9	1.0	2.0	1.1
*	0.4	0.7	0.7	0.7	0.8	0.0	0.8
高血圧	1	7	22	3	4	1	38
脳梗塞	0	0	1	0	0	0	1
糖尿病	0	1	4	1	0	0	6
脂肪肝	0	0	1	0	0	0	1
心疾患	0	0	1	0	0	0	1
高コレステロール血症	0	4	11	2	7	1	25
肝障害	0	1	2	1	1	0	5
高中性脂肪血症	0	0	1	0	0	0	1

*:標準偏差値 BP-S:収縮期血圧 BP-D:拡張期血圧 TCH:総コレステロール HDL:
HDLコレステロール TG:中性脂肪 UA:尿酸 BUN:尿素窒素 Cr:クレアチニン
BMI:Body Mas Index