

最近1か月間の 主食とみそ汁

普段もっともよく使っていたごはん茶碗は、（ひとつに○を）

(子ども用) (女性用) (男性用) (小どんぶり) (大どんぶり)

普段もっともよく使っていたみそ汁碗の大きさは、（ひとつに○を）

(直径10cmまで (小)) (直径11cm程度 (中)) (直径12cm以上 (大)) (どんぶり)

白米以外のごはんを定期的に食べていましたか（食べたり食べなかったりの場合は、「いいえ」としてください）

(はい) (いいえ)

それはおもに

どの食事でしたか（該当する回答すべてに○を） (朝食) (昼食) (夕食) (間食または夜食)

どれでしたか（ひとつに○を） (麦ごはん) (胚芽米) (5分づき米) (7分づき米) (玄米)

最近1か月間によく食べた パン類、めん類の種類

- ①まれにしか食べなかったもの（1か月に1回未満）に「0（ゼロ）」をつけてください。
 ②次に、食べた頻度の高いものから順に、順番をつけてください。
 同じくらいの頻度で食べるものには同じ順番をつけてください。

【記入例】

最近1か月間に めん類を食べたひとは、

	順番
そば・うどん・冷麦・そうめん	(1)
インスタント麺・カップ麺	(2)
上記以外の中華麺	(2)
スパゲッティ・パスタ類	(0)

最近1か月間に めん類を食べたひとは、

	順番
そば・うどん・冷麦・そうめん	()
インスタント麺・カップ麺	()
上記以外の中華麺	()
スパゲッティ・パスタ類	()

最近1か月間に

パンなど（以下の食品）を食べたひとは、

	順番
食パン、フランスパン、サンドイッチ、ハンバーガー、おかずパン	()
菓子パン（あんパンなど）	()
バター・ロール	()
クロワッサン、デニッシュ	()
ドーナツ	()
ピザ	()
お好み焼き、たこ焼き	()
ホットケーキ	()
コーンフレーク	()

最近1か月間の 主食・みそ汁・欠食 の回数 と 1食に食べたおおよその量

◆「ごはん」と「みそ汁」の1回に食べた量は、自分がよく食べているお茶碗やみそ汁碗で何杯と教えてください。

- 市販のおにぎりは、1.5個で「女性用茶碗1杯」に当たります。
- にぎりずし1人前は「女性用茶碗2杯」に当たります。

◆「パン類」の1回に食べた量は、

- 食パンは6枚切りを、フランスパンは2cm厚3切れ程度を、その他のパン類は中くらいの大きさ1個を、お好み焼き、ピザは小1枚を、枚数、個数の単位とします。

◆「めん類」は一般的な「1人前」を基準にして考えてください。

◆「欠食」とは、何も食べなかった場合と、飲み物だけや簡単なおかずだけの主食のない食事のことを指します。

◆「ごはん」については、カレーライス、どんぶり物、おにぎり、すし など、すべてのごはんの合計をお答えください。

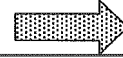
◆「パンなど」「めん類」の種類は、左ページをみてください。

1週間に食べた回数 (もっとも適当なひとつを ○で囲んでください)	1食当たり に食べたおおよその量 (小数の記入も可能です) (分数は使わないでください)
---	---

朝食 (朝昼兼用を 除く)	欠食	「食べない日」がなかった場合はここ (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()杯
		毎日食べた場合はここ	
	ごはん	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()杯
	パンなど	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()枚・個
	めん類	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()人前
	みそ汁	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()杯
昼食 (朝昼兼用を 含む)	欠食	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
	ごはん	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()杯
	パンなど	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()枚・個
	めん類	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()人前
	みそ汁	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()杯
夕食	欠食	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	
	主食の代わりにお酒を飲む食事は「欠食」ではありません。		
	ごはん	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()杯
	パンなど	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()枚・個
	めん類	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()人前
	みそ汁	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()杯
間食・夜食 (上記の3食 以外すべて)	ごはん	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()杯
	パンなど	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()枚・個
	めん類	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()人前
	みそ汁	(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)	()杯

**いままでのどの質問にも含まれていなかった食べ物や飲み物で、
あなたが、最近1か月間に毎週1回以上 食べた/飲んだ/した物があったら
なまえと食べた回数を教えてください。**

記入すべき食べ物・飲み物がない場合は ○ をつけてください。



(なし)

食べ物や飲み物のなまえ (できるだけ具体的に記入してください)	頻度 (回数) (1つに○を)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4~6回) (週に2~3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4~6回) (週に2~3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4~6回) (週に2~3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4~6回) (週に2~3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4~6回) (週に2~3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4~6回) (週に2~3回) (週に1回)
	(毎日2回以上) (毎日1回) (週に4~6回) (週に2~3回) (週に1回)

**あなたの 最近1か月間の およその「からだの動かし方」を考えて下さい
持によく動いた日ではなく、もっともふつうの1日(平日)を考えてください。**



もっとも適当だと思うものひとつを○で囲んで下さい

軽い	大部分の時間は座って事務、勉強、談話などをしていた場合。 歩くのが1時間くらい、立っているのが3時間くらいの場合がここに入ります。 ほとんどの事務作業(家事があまりない人)が入ります。
中程度	家事や機械の操作、接客、軽い農作業などで立ち仕事の時間が多かった場合。 歩くのが2時間くらい、立っているのが6~7時間くらいだった場合がここに入ります。 ほとんどの家事や、事務作業以外で室内で働いている人、屋外で軽めの仕事をしてきた人が入ります。
やや重い	農業、漁業、建築などで、1日のうち1時間くらいは重い筋作業をしていた場合。 立ったり歩いたりして9時間くらい、そのうえに筋肉を使う仕事を1時間くらいしていた場合が入ります。 屋外で働くひとの中で、少し重い労働をしていた人が入ります。
重い	木材の運搬、農繁期の農耕作業のような、重い筋作業の場合。 立ったり歩いたりして9時間くらい、そのうえに筋肉を使う仕事を2時間以上していた場合が入ります。 屋外で働くひとの中で、かなり重い労働をしていた人が入ります。

これで終わりです お疲れさまでした

せっかくご記入いただいたても、記入もれ・記入のあやまりがあると、正しい結果が出ません。

正しい結果を出すために、もう一度よく確かめてください。

【あなたの食習慣を詳しく知るための質問票】

結果の見方ヒント集

ご自分の結果を見る時の参考にしてくださいね。



この結果は、一般的な生活習慣病を予防するために作ってあります。現在治療中の病気のあるひとは、専門家に相談するようにしてください。

2001/07/13

生活習慣病予防からみたあなたの食事習慣

記入日	質問票に記入した日	所属	*****
生年月日	あなたの生年月日	ID	***
年齢	あなたの年齢	なまえ	あなたのなまえ
身長	あなたの身長	氏名	あなたの氏名
体重	あなたの体重		

少しきびすぎるかもしれません。むしろ、短期間に体重が増えたり減ったりしたら要注意と考えましょう。

【エネルギー・バランスについて】

年齢・性別・身長より計算された	体重(kg)	エネルギー(kcal)
必要エネルギー摂取量 (理想体重: 68kg)		2345
食事調査票の結果からの		
現在エネルギー摂取量 (今の体重: 87kg)		1877

エネルギーバランス

(実際の摂取エネルギーと理想体重の場合の必要エネルギーのちがい) **80%**

注意: 質問票への答え方などによって、結果はある程度左右されます。じっさいには、栄養士・保健婦・医師とよく相談のうえ、必要エネルギー摂取量を決めてください。

エネルギーのバランスは質問票への回答の癖に大きく左右されます。80%~130%くらいの範囲内にある場合は「ほぼ適当」と考えてください。

【食品のバランスについて】

食品グループ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	穀物 いも 豆類	果物	魚介類 肉、卵 大豆	牛乳 など	油脂 多脂性 食品	野菜 海藻 きのこ	調味料	嗜好品	その他	
1日の必要エネルギーをバランスよく振り分けた場合(kcal)	1128	80	568	112	328	80	48	0	0	2345
	(基本は、ゼロ)									
あなたのエネルギー摂取量(kcal)	627	1	323	6	57	43	33	787	0	1877
不足*	*	*	*	*	*	*	-	-	-	
過剰*								*	-	

今回は運動のようすはお尋ねしませんでした。そこで、強い運動はしておらず、事務などの仕事や軽い家事をしているひとを想定して計算しました。

20%以上、多すぎたり、少なすぎたりした場合に、印(*)がついています。

魚介類・大豆製品 202
肉・卵・チーズ類 120

緑黄色 17
その他 25

アルコール 678
お菓子類・菓子パン
・お好み焼き類 96
飲み物 13

魚介類・大豆製品が肉・卵・チーズ類よりも多いことがポイントです。

少しのお酒やお菓子まで気にする必要はないと思いますが、*がついているとちょっとまずいかな?

* 20%以上のちがいがあることがポイントです。(果物、野菜の過剰は基準に比べてそれぞれ5割以上、2倍以上の場合)

このページでは、エネルギー(カロリー)になる栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、アルコール)についてみてみます。
それぞれ異なった働きをしていますし、量だけではなく、たんぱく質や脂質をどのような食品から取るかもたいせつです。

右側にある「理想のバランス」と比べてみましょう。
大きくちがう場合は要注意です。

【三大栄養素(おもにエネルギーとなる栄養素)のバランス]

三大栄養素(エネルギーになる炭水化物、たんぱく質、脂質)の食事(栄養)の理想的なバランスを保てるよう

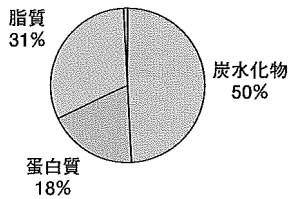
「エネルギーのバランス」は食べ方の基本です。

- ①炭水化物は60%くらいに、
- ②たんぱく質は15~17%くらいに(20%くらいまでならOKです。)
- ③脂質(脂肪)は25%くらいまでに、なるのが理想です。

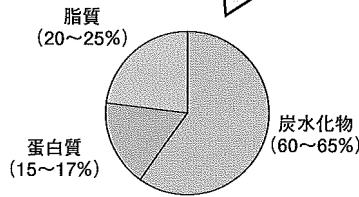
エネルギーバランスは大丈夫ですか?

アルコールは5%までにしたいところです。

あなたのエネルギーバランス

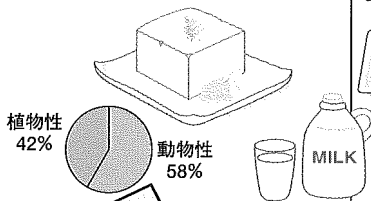


理想のエネルギーバランス



栄養素の供給源は、どうでしょうか?

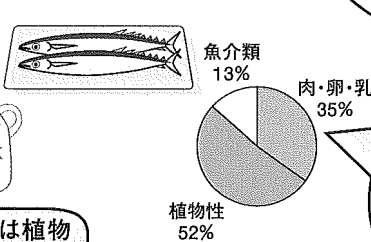
あなたの蛋白質の供給源



豆類(お豆腐など)のたんぱく質は植物性ですが、内容は動物性に近いため、ここでは豆類からのたんぱく質を動物性として扱っています。

動物(豆類を含む)性蛋白質が少ないと、必須アミノ酸が欠乏する危険があります。

あなたの脂質の供給源



脂質は、植物や魚から多く取るのが望ましいと考えられています。

動物性と植物性が半々くらいが理想です。
でも、片方が7割を超えなければだいたい大丈夫だと思います。

植物性から半分以上を取っているのが理想です。
動物性(肉・卵・乳類・魚介類)の1/3以上を魚介類から取りたいものです。

アルコール摂取量(1日あたり)は、**95.9** gです。

これは日本酒にして **4.76** 合に当たります。

1合以上の場合は要注意!です。

注意:

乳製品は、動物性食品に入ります。

炭水化物には、砂糖(糖分)も含まれます。炭水化物中の砂糖(糖分)が多い場合には、注意が必要です。

お酒の種類を問わず、守りたいところです。

このページでは、エネルギー(カロリー)源にはなりません、からだを整える働きをしている栄養素(ミネラル、ビタミン)についてみてみます。これらは、**血圧のコントロール、脳卒中や心筋梗塞の予防、がんの予防、骨の維持、貧血の予防など、いわゆる生活習慣病に広く関連しています。**

このページでは食塩だけ、少ないほうが良いのです。少なすぎるための害は事実上ほとんどありませんからご心配なく。

薄味に心がけ、塩分の多い食品(漬け物、佃煮類、練り製品など)を控えたり、麺類やみそ汁の汁にも気を配りましょう。加工食品の隠れた塩分にも注意しましょう。

これらのミネラル、ビタミンが、不足しているときに食べるおススメの食品は…。



【ミネラル(無機質)】

食塩:日本人がもっとも気をつけなければならないミネラルです。一般には、1日当たり10gまでにするように勧められています、

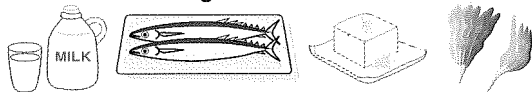
あなたの摂取量は、 12 g
10gに対して、 120 %

カリウム: 高血圧を予防する作用があります。穀物を除く植物性食品に広く含まれていて調理・加工の途中で失われやすいため、日本人では摂取不足になりがちです。1日当たり、2~4 g くらいは食べたいところですよ。



あなたの摂取量は、 1.8 g
2.0~4.0gに対して、 不足です

カルシウム: 骨の形成にたいせつな栄養素です。日本人は不足がちです。1日当たり、600 mg くらいは食べたいところですよ。



あなたの摂取量は、 460 mg
600mgに対して、 不足です

鉄: ヘモグロビンの形成にたいせつな栄養素です。不足すると鉄欠乏性貧血になります。とくに、女性では多めに食べる必要があります。

1日当たり、男性で10 mg、女性で12 mg 以上(閉経後は10mg 以上) 食べることが必要です。



あなたの摂取量は、 8.0 mg
上記所要量に対して、 不足です

【ビタミン】

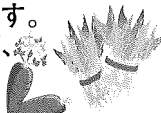
極端な食事でなければ、ほとんどのビタミン欠乏症が起こることはありません。しかし、成人病予防の観点からは、いくつかのビタミンを豊富に食べることが好ましいと考えられています。

但し、脂溶性ビタミン(A、E、D、K)には過剰症がありますので、注意してください。

ビタミンA: ビタミンAの仲間のカロチンは、がんの発生を予防すると考えられています。

緑黄色野菜に多く含まれています。

推奨量は定められていませんが、3 mg は食べたいところですよ。



あなたの摂取量は、 2.19 mg
3mgに対して、 不足です

ビタミンC: がんや心臓病の予防にも関係している可能性が考えられています。

所要量は50 mgですが、調理・加工によって失われやすいので、多めにとりたいものです。

果物や野菜に多く含まれています。

今回は100mgを基準としました



あなたの摂取量は、 118 mg
100mgに対して、 足りています

特定の栄養素や食品に偏った食事を長く続けていると、さまざまなひずみを生じます。

特定の病気に罹っている場合を除いては、薬や補助食品に頼る前に、自分の食事をまんべんなく、栄養素を取れるような習慣を身につけてください。

野菜や果物に多く含まれていますが、調理による損出が大きいので生がおススメです。イモ類のカリウムは壊れにくいです。

乳製品
大豆製品
小松菜などの野菜
小魚・海藻

乳製品は、低脂肪が望ましいです。

緑の濃い葉野菜
海草
大豆製品
牛肉の赤身など

緑黄色野菜
とくに人参にたくさん含まれています。

野菜(特に緑の濃いもの)
果物(特にみかん・いちご・柿など)も類

結果は、質問票への答え方に左右されます。質問項目に記入もれや、記入誤りのために、正しい結果が出ていないことがありますので、ご注意ください。

生活習慣病予防からみたあなたの食事習慣

記入日	平成13年8月19日
生年月日	昭和28年4月12日
年齢	48歳
身長	164 cm
体重	63 kg

所属	どこか
ID	9999
なまえ	だれか
氏名	誰か様

【エネルギー・バランスについて】

年齢・性別・身長・生活活動強度より計算された 必要エネルギー摂取量 (生活活動強度：1)	エネルギー (kcal)	1804
食事調査票の結果からの 現在エネルギー摂取量		1651

エネルギーバランス (実際の摂取エネルギーと理想体重の場合の必要エネルギーのちがい)	92 %
---	------

注意：質問票への答え方などによって、結果はある程度左右されます。
じっさいには、栄養士・保健婦・医師とよく相談のうえ、必要エネルギー摂取量を決めてください。

【食品のバランスについて】

食品グループ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
	穀物 いも 豆類	果物	魚介類 肉、卵 大豆	牛乳 など	油脂 多脂性 食品	野菜 海藻 きのこ	調味料	嗜好品	その他	
1日の必要エネルギーをバランスよく振り分けた場合 (kcal)・・・基準										
	948	80	388	112	148	80	48	0	0	1804 (基本はゼロ)
あなたのエネルギー摂取量 (kcal)										
	424	52	256	53	73	41	26	652	0	1577
不足*	*	*	*	*	*	*	—	—	—	
過剰*								*	*	

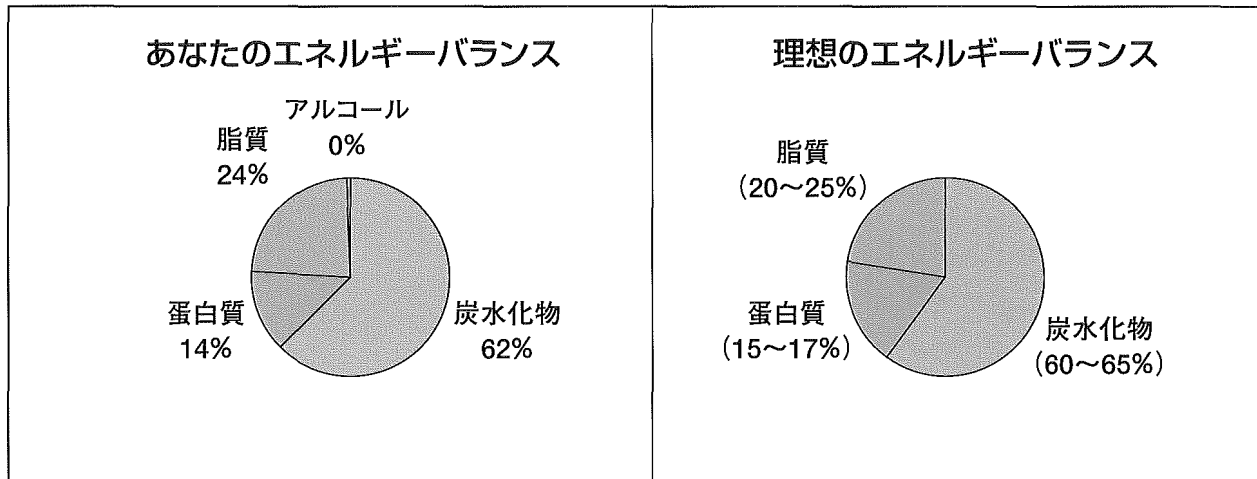
魚介類・大豆製品	192	緑黄色	12	アルコール	11
肉・卵・チーズ類	64	その他	29	お菓子類・菓子パン ・お好み焼き類	613
				飲み物	28

*20%以上のちがいがある場合（嗜好品は、160cal以上の場合）
(果物、野菜の過剰は基準に比べてそれぞれ5割以上、2倍以上の場合)

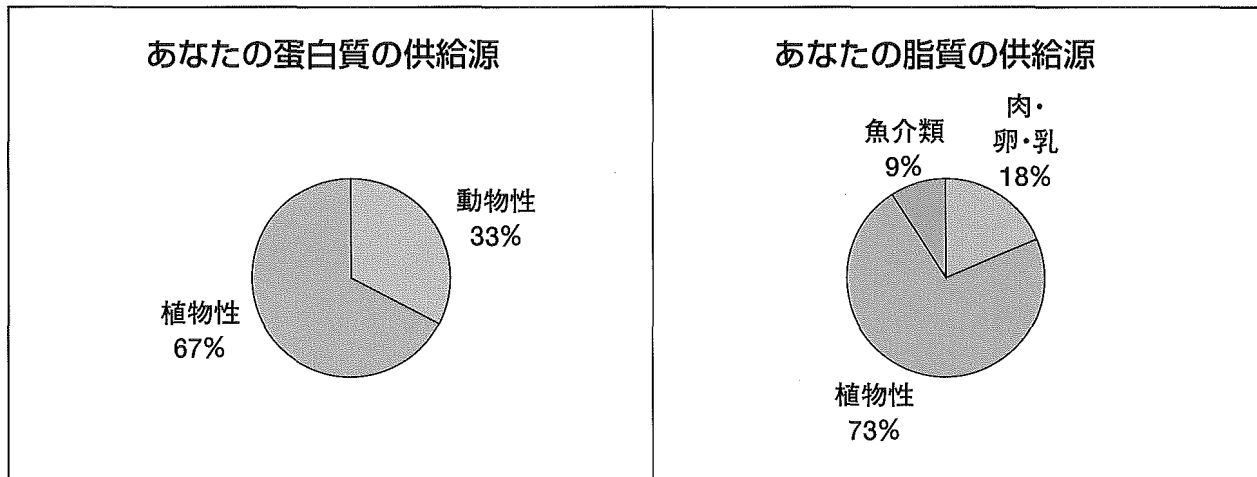
【三大栄養素(おもにエネルギーとなる栄養素)】

三大栄養素(エネルギーになる栄養素)のバランスは、
食事(栄養)の基本です。
望ましいバランスを保てるように、心がけてください。

エネルギーバランスは大丈夫ですか？



栄養素の供給源は、どうでしょうか？



動物(豆類を含む)性蛋白質が少ないと、
必須アミノ酸が欠乏すると危険があります。

脂質は、植物や魚から多く取れるのが、
望ましいと考えられています。

アルコール摂取量(1日当たり)は、 gです。
これは日本酒にして 合に当たります。

1合以上の場合は要注意!です。

注意:

乳製品は、動物性食品に入ります。

炭水化物には、砂糖(糖分)も含まれます。炭水化物中の砂糖(糖分)が多い場合には、注意が必要です。

【ミネラル・ビタミン(おもにからだを整える栄養素)】

【ミネラル(無機質)】

食塩：日本人がもっとも気をつけなければならないミネラルです。
一般には、1日当たり 10g までにするように勧められていますが、

あなたの摂取量は、	12 g
10gに対して、	120 g

カリウム：高血圧を予防する作用があります。穀物を除く植物性食品に広く含まれていますが、調理・加工の途中で失われやすいために、日本人では摂取不足になりがちです。
1日当たり、2～4 g くらいは食べたいところです。

あなたの摂取量は、	2.5 g
2.0～4.0gに対して、	足りています

カルシウム：骨の形成にたいせつな栄養素です。日本人は不足がちです。
1日当たり、600 mg くらいは食べたいところです。

あなたの摂取量は、	570 mg
600mgに対して、	不足です

鉄：ヘモグロビンの形成にたいせつな栄養素です。不足すると鉄欠乏性貧血になります。
とくに、女性では多めに食べる必要があります。
1日当たり、男性で10 mg、
女性で12 mg 以上（閉経後は10mg 以上）
食べることが必要です。

あなたの摂取量は、	8.1 mg
上記所要量に対して、	不足です

【ビタミン】

極端な食事でなければ、ほとんどのビタミン欠乏症が起こることはありません。
しかし、成人病予防の観点からは、いくつかのビタミンを豊富に食べることが好ましいと考えられています。
但し、脂溶性ビタミン（A、E、D、K）には過剰症がありますので、注意してください。

ビタミンA：ビタミンAの仲間のカロチンは、がんの発生を予防すると考えられています。
緑黄色野菜に多く含まれています。
推奨量は定められていませんが、
3 mg は食べたいところです。

あなたの摂取量は、	2.02 mg
3mgに対して、	不足です

ビタミンC：がんや心臓病の予防にも関係している可能性が考えられています。
所要量は50mgですが、調理・加工によって失われやすいので、多めにとりたいものです。
果物や野菜に多く含まれています。

今回は100mgを基準としました

あなたの摂取量は、	103 mg
100mgに対して、	足りています

特定の栄養素や食品に偏った食事を長く続けていると、さまざまなひずみを生じます。
特定の病気に罹っている場合を除いては、薬や補助食品に頼る前に、自分の食事を見直し、まんべんなく、栄養素を取れるような習慣を身につけてください。

【メモ欄】

【メモ欄】

この質問票に答えると、こんな結果が返ってきます。

◆個人結果サンプル 一般成人用◆

これは、すべてのひとにみていただきたい生活習慣病予防全体についての結果です。

他に疾患別の個人結果もあります。

あなたの食習慣を詳しく知るための
質問票

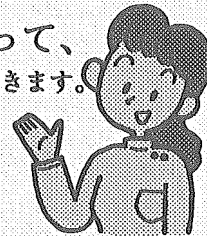
最近1か月間の食習慣について、お答えください

この質問票に丁寧に答えることによって、

あなたの食習慣（栄養摂取状態）を詳しく知ることができます。

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、

自分の生活習慣を知ることは、とても大切です。



記入に必要な時間は、40分程度です。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備を
おもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください。

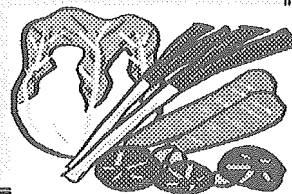
記入方法をよく読んで、記入もれのないように、気をつけてください。

記入には、できるだけ太い黒の鉛筆を使ってください。

ふりがな：

氏名：

番号：



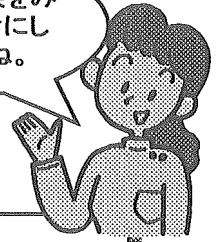
生活習慣病予防全体についての個人結果のサンプルが2～4ページにあります。

生活習慣病予防全体についての個人結果サンプルの見方のポイントが5～7ページにあります。

あなたの結果
を
お楽しみに！

【あなたの食習慣を詳しく知るための質問票】 結果の見方ヒント集

ご自分の結果をみる
ときの参考にし
てくださいね。



この結果は、一般的な生活習慣病を予防するために作ってあります。
現在治療中の病気があるひとは、専門家に相談するようにしてください。

2001/7/13

生活習慣病予防からみたあなたの食事習慣

記入日	質問票に記入した日	所属	*****
生年月日	あなたの生年月日	ID	***
年齢	あなたの年齢	なまえ	あなたのなまえ
身長	あなたの身長	氏名	あなたの氏名
体重	あなたの体重		

少し厳しすぎるかもしれませんが、むしろ、短期間に体重が増えたり減ったりしたら要注意と考えましょう。

【エネルギー・バランスについて】

年齢・性別・身長より計算された	必要エネルギー摂取量 (理想体重: 68kg)	エネルギー (kcal)	2345
食事調査票の結果からの	現在のエネルギー摂取量 (今の体重: 87kg)		1877

エネルギーバランス

(実際の摂取エネルギーと理想体重の場合の必要エネルギーのちがい)

80%

エネルギーのバランスは質問票への回答の癖に大きく左右されます。80%~130%くらいの範囲内にある場合は「ほぼ適当」と考えてください。

注意: 質問票への答え方などによって、結果はある程度左右されます。

じっさいには、栄養士・保健婦・医師とよく相談のうえ、必要エネルギー摂取量を決めてください。

【食品のバランスについて】

食品グループ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	穀物 いも 豆類	果物	魚介類 肉、卵 大豆	牛乳 など	油脂 多脂性 食品	野菜 海藻 きのこ	調味料	嗜好品	その他	
1日の必要エネルギーをバランスよく振り分けた場合 (kcal) ... 基準										
	1128	80	568	112	328	80	48	0	0	234
(基本は、ゼロ)										
あなたのエネルギー摂取量 (kcal)										
	627	1	323	6	57	43	33	787	0	187
不足*	*	*	*	*	*	*	-	-	-	-
過剰*								*	-	-

今回は運動のようすはお尋ねしませんでした。そこで、強い運動はしておらず、事務などの仕事や軽い家事をしているひとを想定して計算しました。

20%以上、多すぎたり、少なすぎたりした場合に、印(*)がついています。

少しのお酒やお菓子まで気にする必要はないと思いますが、*がついているとちょっとまずいかな?

魚介類・大豆製品	202	緑黄色	17	アルコール	678
肉・卵・チーズ類	120	その他	25	お菓子類・菓子パフ	96
				・お好み焼き類	
				飲み物	13

魚介類・大豆製品が肉・卵・チーズ類よりも多いことがポイントです。

* 20%以上のちがいがある場合、(果物、野菜の過剰は基準に比べてそれぞれ5割以上、2倍以上の場合)

(果物、野菜の過剰は基準に比べてそれぞれ5割以上、2倍以上の場合)

このページでは、エネルギー(カロリー)になる栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、アルコール)についてみてみます。それぞれ異なった働きをしていますし、量だけではなく、たんぱく質や脂質をどのような食品から取るかもたいせつです。

右側にある「理想のバランス」と比べてみましょう。大きくちがう場合は要注意です。

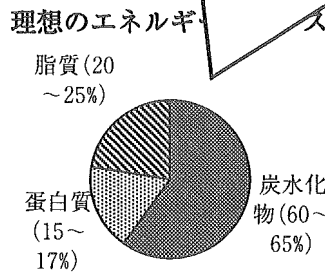
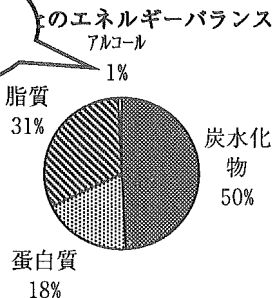
【三大栄養素(おちいエネルギーとなる栄養素)】

三大栄養素(エネルギーになる栄養素)の食事(栄養)の理想的なバランスを保てるよう

「エネルギーのバランス」は食べ方の基本です。
 ①炭水化物は60%くらいに、
 ②たんぱく質は15~17%くらいに(20%くらいまでならOKです)、
 ③脂質(脂肪)は25%くらいまでに、なるのが理想です。

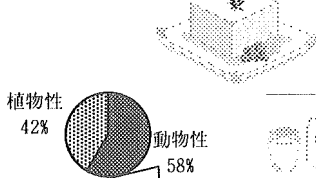
エネルギーバランスは大丈夫ですか？

アルコールは5%までにしたいところです。



栄養素の供給源は、どうでしょうか？

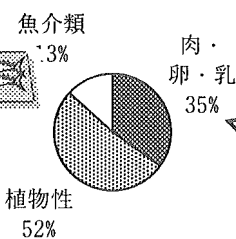
あなたの蛋白質の供給源



豆類(お豆腐など)のたんぱく質は植物性ですが、内容は動物性に近いため、ここでは豆類からのたんぱく質を動物性として扱っています。

動物(豆類を含む)性蛋白質が少ないと、必須アミノ酸が欠乏する危険があります。

あなたの脂質の供給源



脂質は、植物や魚から多く取るのが望ましいと考えられています。

動物性と植物性が半々くらいが理想です。でも、片方が7割を超えなければだいじょうぶだと思います。

植物性から半分以上を取っているのが理想です。動物性(肉・卵・乳類・魚介類)の1/3以上を魚介類から取りたいものです。

アルコール摂取量(1日あたり)は、**95.9**gです。これは日本酒にして**4.76**合に当たります。

注意: 1合以上の場合は要注意! です。

乳製品は、動物性食品に入ります。

炭水化物には、砂糖(糖分)も含まれます。炭水化物中の砂糖(糖分)が多い場合には、注意が必要です。

お酒の種類を問わず、守りたいところです。

このページでは、エネルギー(カロリー)源にはなりません
が、からだを整える働きをしている栄養素(ミネラル、ビタミン)
についてみてみます。これらは、血圧のコントロール、
脳卒中や心筋梗塞の予防、がんの予防、骨の維持、貧血
の予防など、いわゆる生活習慣病に広く関連しています。

このページでは食塩だ
け、少ないほうが良いの
です。
少なすぎるための害は事
実上ほとんどありません
からご心配なく。

薄味に心がけ、塩分の多い食品(漬
け物、佃煮類、練り製品など)を控え
たり、麺類やみそ汁の汁にも気を配
りましょう。
加工食品の隠れた塩分にも注意し
ましょう。

これらのミネラル、
ビタミンが、不足し
ているときに食べる
おすすめの食品
は...



【ミネラル(無機質)】

食塩：日本人がもっとも気をつけなければならないミネラルです。

一般には、1日当たり10g までにするように勧められていますが、

あなたの摂取量は、 12 g
10g に対して、 120%

カリウム：高血圧を予防する作用があります。穀物を除く植物性食品に広く含まれています。調理・加工の途中で失われやすいため、日本人では摂取不足になりがちです。

1日当たり、2~4g くらいは食べたいところです。

あなたの摂取量は、 1.8 g
2.0~4.0 g に対して、 不足です



カルシウム：骨の形成にたいせつな栄養素です。日本人は不足がちです。

1日当たり、600mg くらいは食べたいところです。

あなたの摂取量は、 460 mg
600mg に対して、 不足



鉄：ヘモグロビンの形成にたいせつな栄養素です。不足すると鉄欠乏性貧血になります。

とくに、女性では多めに食べる必要があります。

1日当たり、男性で10mg、
女性で12mg 以上(閉経後は10mg 以上)
食べることが必要です。

あなたの摂取量は、 8.0 mg
上記所要量 に対して、 不足です



【ビタミン】

極端な食事でなければ、ほとんどのビタミン欠乏症が起こることはありません。

しかし、生活習慣病予防の観点からは、いくつかのビタミンを
豊富に食べることが好ましいと考えられています。

但し、脂溶性ビタミン(A, E, D, K)には過剰症がありますので、注意してください。

ビタミンA： ビタミンAの仲間のカロチンは、がんの発生を予防すると考えられています。

緑黄色野菜に多く含まれています。

推奨量は定められていませんが、
3mg は食べたいところです。

あなたの摂取量は、 2.19 mg
3mg に対して、 不足です



ビタミンC： がんや心臓病の予防にも関係している可能性が考えられています。

所要量は50mg ですが、調理・加工によって失われやすいので、多めにとりたいものです。

果物や野菜に多く含まれています。

100mg 回は100mgを基準としました

あなたの摂取量は、 118 mg
100mg に対して 足りています



特定の栄養素や食品に偏った食事を長く続けていると、さまざまなひずみを生じます。

特定の病気に罹っている場合を除いては、薬や補助食品に頼る前に、自分の食事を見直し
まんべんなく、栄養素を取れるような習慣を身につけてください。

野菜や果物に多く含
まれています。調理
による損出が大きい
ので生がおすすめ
です。イモ類のカ
リウムは壊れにく
いです。

乳製品
大豆製品
小松菜などの野菜
小魚・海藻

乳製品は、低脂肪
が望ましいです。

緑の濃い葉野菜
海藻
大豆製品
牛肉の赤身など

緑黄色野菜
とくに人参にたくさ
ん含まれていま
す。

野菜(特に緑の濃
いもの)
果物(特にみかん・
いちご・柿など)
いも類

結果は、質問票への答え方に左右されます。質問項目に記入もれや、記入誤りのた
めに、正しい結果が出ていないことがありますので、ご注意ください。

生活習慣病予防からみたあなたの食事習慣

記入日	平成13年8月19日
生年月日	昭和28年4月12日
年齢	48 歳
身長	164 cm
体重	63 kg

所属	どこか
ID	9999
なまえ	だれか
氏名	誰か 様

【エネルギー・バランスについて】

年齢・性別・身長・生活活動強度より計算された	エネルギー(kcal)
必要エネルギー摂取量 (生活活動強度: 1)	1804
食事調査票の結果からの	
現在のエネルギー摂取量	1651

エネルギーバランス

(実際の摂取エネルギーと理想体重の場合の必要エネルギーのちがい)

92 %

注意：質問票への答え方などによって、結果はある程度左右されます。

じっさいには、栄養士・保健婦・医師とよく相談のうえ、必要エネルギー摂取量を決めてください。

【食品のバランスについて】

食品グループ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
	穀物 いも 豆類	果物	魚介類 肉、卵 大豆	牛乳 など	油脂 多脂性 食品	野菜 海藻 きのこ	調味料	嗜好品	その他	
1日の必要エネルギーをバランスよく振り分けた場合(kcal)・・・基準										
	948	80	388	112	148	80	48	0 (基本は、ゼロ)	0	1804
あなたのエネルギー摂取量(kcal)										
	424	52	256	53	73	41	26	652	0	1577
不足*	*	*	*	*	*	*	-	-	-	
過剰*								*	-	

魚介類・大豆製品 192
肉・卵・チーズ類 64

緑黄色 12
その他 29

アルコール 11
お菓子類・菓子パン 613
・お好み焼き類
飲み物 28

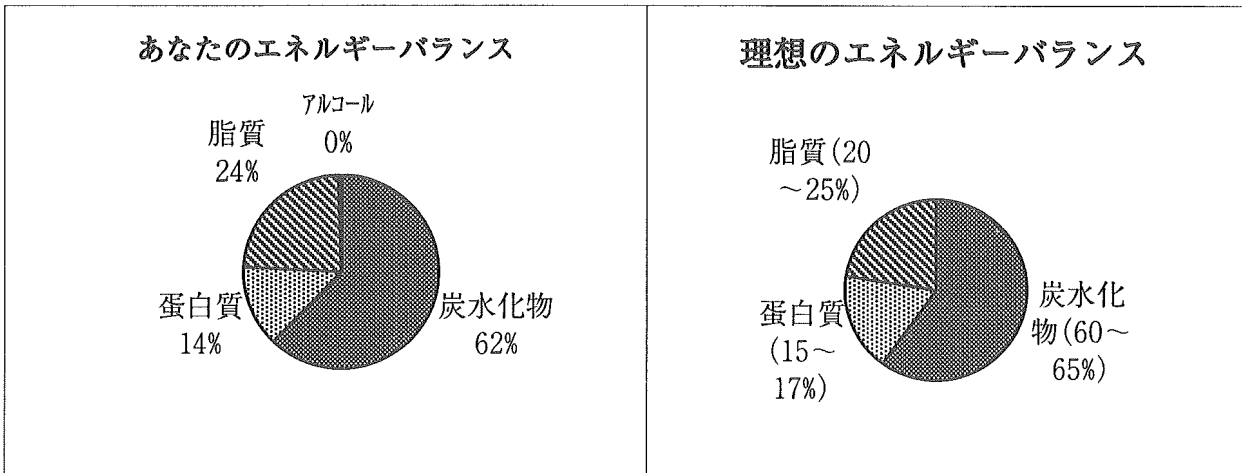
* 20%以上のちがいがある場合（嗜好品は、160kcal以上の場合）

(果物、野菜の過剰は基準に比べてそれぞれ5割以上、2倍以上の場合)

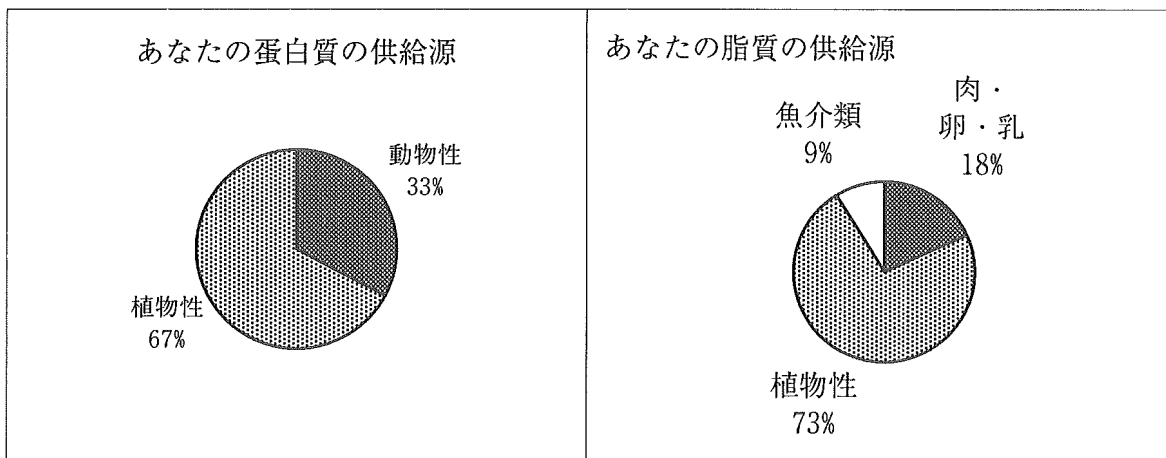
【三大栄養素（おもにエネルギーとなる栄養素）】

三大栄養素（エネルギーになる栄養素）のバランスは、
食事（栄養）の基本です。
望ましいバランスを保てるように、心がけてください。

エネルギーバランスは大丈夫ですか？



栄養素の供給源は、どうでしょうか？



動物（豆類を含む）性蛋白質が少ないと、
必須アミノ酸が欠乏する危険があります。

脂質は、植物や魚から多く取るのが
望ましいと考えられています。

アルコール摂取量（1日あたり）は、 gです。
これは日本酒にして 合に当たります。

注意： **1合以上の場合は要注意！**です。

乳製品は、動物性食品に入ります。

炭水化物には、砂糖（糖分）も含まれます。炭水化物中の砂糖（糖分）が多い場合には、注意が必要です。

【ミネラル・ビタミン（おもにからだを整える栄養素）】

【ミネラル（無機質）】

食塩：日本人がもっとも気をつけなければならないミネラルです。

一般には、1日当たり10gまでにするように勧められています。

あなたの摂取量は、	8.6 g
10 g に対して、	86 %

カリウム：高血圧を予防する作用があります。穀物を除く植物性食品に広く含まれていますが、調理・加工の途中で失われやすいため、日本人では摂取不足になりがちです。

1日当たり、2～4 g くらいは食べたいところです。

あなたの摂取量は、	2.5 g
2.0～4.0 g に対して、	足りていません

カルシウム：骨の形成にたいせつな栄養素です。日本人は不足がちです。

1日当たり、600 mg くらいは食べたいところです。

あなたの摂取量は、	570 mg
600 mg に対して、	不足です

鉄：ヘモグロビンの形成にたいせつな栄養素です。不足すると鉄欠乏性貧血になります。

とくに、女性では多めに食べる必要があります。

1日当たり、男性で10 mg、

女性で12 mg 以上（閉経後は10mg 以上）

食べることが必要です。

あなたの摂取量は、	8.1 mg
上記所要量 に対して、	不足です

【ビタミン】

極端な食事でなければ、ほとんどのビタミン欠乏症が起こることはありません。

しかし、成人病予防の観点からは、いくつかのビタミンを

豊富に食べることが好ましいと考えられています。

但し、脂溶性ビタミン（A、E、D、K）には過剰症がありますので、注意してください。

ビタミンA： ビタミンAの仲間のカロチンは、がんの発生を予防すると考えられています。

緑黄色野菜に多く含まれています。

推奨量は定められていませんが、

3 mg は食べたいところです。

あなたの摂取量は、	2.02 mg
3 mg に対して、	不足です

ビタミンC： がんや心臓病の予防にも関係している可能性が考えられています。

所要量は50 mg ですが、調理・加工によって失われやすいので、多めにとりたいものです。

果物や野菜に多く含まれています。

今回は100mgを基準としました

あなたの摂取量は、	103 mg
100mgに対して	足りています

特定の栄養素や食品に偏った食事を長く続けていると、さまざまなひずみを生じます。

特定の病気に罹っている場合を除いては、薬や補助食品に頼る前に、自分の食事を見直し、まんべんなく、栄養素を取れるような習慣を身につけてください。

×毛欄

『脳を守る栄養』からみたあなたの食習慣

食事調査の結果をもとに、あなたの食事をまとめてみました

施設名
ID
なまえ
氏名

YM

サンプル



【3つの栄養学的基本】と【4つの実践目標】

- (1) n-3系脂肪酸を増やして、n-6系脂肪酸を減らしたい。 ⇒ 背の青い魚を週に5回以上食べましょう。
- (2) 葉酸・ビタミンB₆、ビタミンB₁₂をしっかり食べたい。 ⇒ 青菜を毎日2回以上食べましょう。
- (3) 抗酸化栄養素であるカロテン、ビタミンCをしっかり食べたい。
⇒ トマトや緑の濃い野菜を毎日3回以上食べましょう。
⇒ みかんやかきなどの果物を週に3回以上食べましょう。

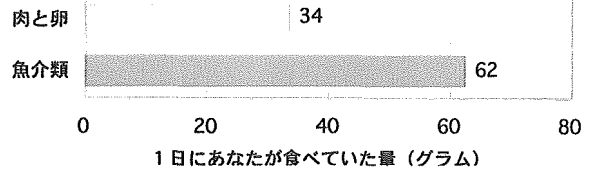
①「n-3系脂肪酸を増やして、n-6系脂肪酸を減らす」ためには、次の3つのステップで食べ方を考えましょう。



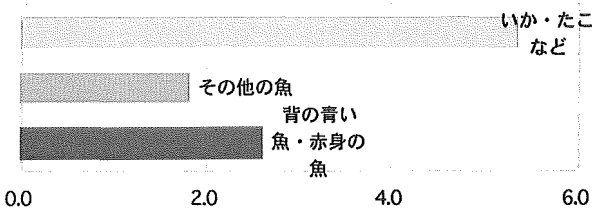
(ステップ1) お肉・卵より魚をたっぷり食べましょう。

あなたの場合は、

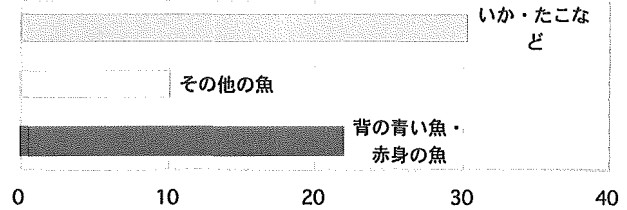
魚類の方が肉類よりも多い好ましい食事です。



(ステップ2) 「背の青い魚」をたくさん食べましょう。



あなたが1週間に食べていた頻度 (回数)



あなたが平均して1日に食べていた量 (グラム)

あなたの場合は、背の青い魚・赤身の魚を

目標 (背の青い魚を週に5回以上) をめざして、もう少し食べたいところです。

(ステップ3) 揚げ物、油もの、マヨネーズ・ドレッシングは少しだけにしましょう。

これらには、n-6系多価不飽和脂肪酸がたくさん含まれています。

調理に使う油の摂取量 1日におよそ 3.9 g

マヨネーズ・ドレッシング 0.0 g/日 使用頻度は週に 0.0 回

あなたの場合は、

好ましい範囲内 (合計して7gくらいまで) です。