

“太りすぎ・やせすぎ”に赤信号がついた あなたへのメッセージ

このメッセージは、肥満度について注意が必要な方にだけお渡ししています。

●肥満度とエネルギー摂取量の関係について

- 太ったり、やせたりするのは、「食べたエネルギー量」だけの結果ではありません。
- 「食べたエネルギー量」と「使ったエネルギー量」の両者のバランスが崩れた結果です。
- 「体重（肥満度）」は、このエネルギーのバランスを知る簡単な指標といえます。

やせている人

「食べたエネルギー量」よりも「使ったエネルギー量」の方が多いと考えられます

太っているひと

「使ったエネルギー量」よりも「食べたエネルギー量」の方が多いと考えられます

適切な体重の人は、「食べた量」と「使った量」のバランスがよい、と考えられます。

●肥満度の判定方法

●肥満度を知る指標のひとつに、ビー・エム・アイ(BMI)があります。BMIは、身長と体重から求めることができます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)}^2) \text{ の 2 乗}$$

(例) 体重60キログラム、身長165センチメートル (つまり身長1.65メートル) の人の場合
 $BMI = 60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.038 \dots$ BMIは「22」となります。

●BMIの判定の仕方

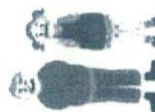
18.5未満 やせ	25~29.9 肥満 (1度)	35~39.9 肥満 (3度)
18.5~24.9 ふつう	30~34.9 肥満 (2度)	40以上 肥満 (4度)

■あなたの結果

あなたのBMI (判定) 肥満(1度)	27.8
あなたの体重 65kg	あなたの身長から求めた理想的な体重の範囲
あなたの身長 153cm	理想体重 46.8~58.3kg

■体重と健康について

現代は、「エネルギーのとりにすぎ」や「太りすぎ・肥満」が健康問題としてとりにあげられることが多いですが、「太りすぎ」だけでなく「やせすぎ」にも注意が必要です。



●「やせ」の問題

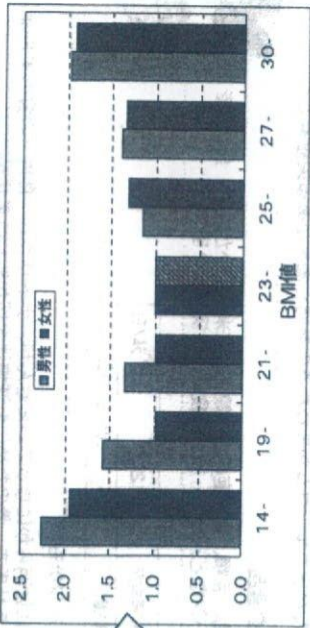
●「太りすぎ・肥満」の問題
 高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を招き、さらには動脈硬化・虚血性心疾患、一部のがん(腎臓、乳、大腸など)になる危険性が高くなることわかっています。

●「やせ」の問題

長期間のエネルギー摂取量の不足が考えられます。エネルギーだけでなく、それ以外の栄養素についても長期的に不足している可能性があります。
 →栄養不足により、肺炎や脳出血、骨粗鬆症(骨が弱くなる病変)になる可能性が高くなります。



【BMI値と死亡率の関係】-日本人4万人を対象とした追跡研究の結果-



《グラフの見方》
 BMIが23.0~24.9の人の死亡率を1としたとき、他のグループの死亡率が何倍になるかを示しています。

(Tsugane et al. W. J. Obst. 2002;62:9-37)

やせすぎも、太りすぎも死亡率は高い、ということがわかります。

「やせすぎ」も「太りすぎ」も、どちらも健康のためにはよいことではありません。適切な体重を維持することが大切です。

■上手な体重のコントロールのためのアドバイス

体重のコントロール、というと、イコール「食べるエネルギー量のコントロール」と考える人が多いでしょう。しかし、「使うエネルギー量」のコントロールも同時に行うことが大切です。

- 「使うエネルギー量」
 --「使うエネルギー量」つまり、運動など体をよく動かすように心がけましょう。
 --体を動かすことで、体重を上手にコントロールするだけでなく、糖尿病や高血圧などさまざまな予防することができます。
- 「食べるエネルギー量」
 --運動すると、骨がきつたえられ強くなることわかっています(骨粗鬆症の予防)

「食べるエネルギー量を減らす/増やす」だけおこなうと、食事全体のバランスが崩れ、栄養素の過不足が生じやすくなります。栄養士など専門家のアドバイスを受けて行うようにしましょう。

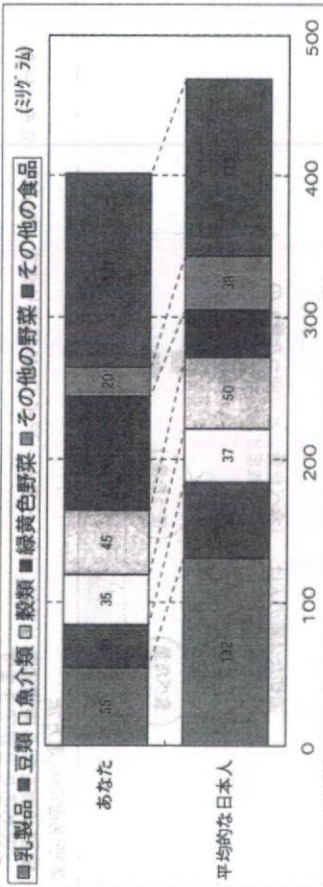
カルシウム不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、カルシウムの摂取量が特に少なかった人だけに、お渡ししています。

- カルシウムは、じょうぶな骨を作るために欠かせない栄養素です。
- あなたのカルシウム摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	400ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	600ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	477ミリグラム		

あなたがどんな食品からカルシウムをとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。
 ポイントは、乳類(牛乳)、野菜、豆類(とうもろこし、納豆)の食べ方です。



- ◆たくさん食べるポイント
- ①カルシウムが豊富な食品
- ②カルシウムがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回にごよめるおよその量 (グラム)		あなたの摂取頻度
	1回にごよめるおよその量 (グラム)	加算の量 (ミリグラム)	
骨ごと魚	60	255	0回
牛乳(普通乳)	180	198	2~3回/週
牛乳(低脂肪乳)	180	234	0回
とうもろこし・油揚げ	95	81	2~3回/週
納豆	30	27	2~3回/週
緑色の濃い野菜	70	76	2~3回/週
緑色の濃い野菜の漬物	35	40	0回

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えるようにしてください。

カルシウム以外の...骨と栄養(食べ物)・生活習慣の注意ポイント

骨を強くするためには、カルシウムの他にもたくさん大切なことがあります。

- ①積極的に運動しましょう。
 からだに重み(ちから)をかけて骨は強くなります。歩くだけでもからだに重みがかかります。
- ②やせすぎは骨にもよくありません。

あなたの肥満度(やせ度)
 27.8 kg/m²
 *肥満度は、身長と体重から求めることができます。
 肥満度=体重(kg)/身長(m)²



- ③喫煙は骨にとっても大敵です。
- ④カルシウムをたくさん食べましょう。
 カリウムはからだからカルシウムが失われるのを防ぐ働きがある栄養素です。

カリウムを含む食品
 野菜・果物、豆類、精製度の低い穀物(玄米、はいが精米、全粒粉をつかったパンなど)、多くの食品に含まれています。

あなたのカルシウム摂取量	1200	ミリグラム/日
めざしたい量	1600	ミリグラム/日以上

(知っているのと役にたつかも...)

- ⑤まだじょうぶな人には明らかになっていませんが、ナトリウム(食塩)の食べすぎは、骨を弱くする可能性があります。骨のためにも減塩は大切かもしれません。
- ⑥まだじょうぶな人には明らかになっていませんが、大豆製品に含まれるイソフラボン、野菜や納豆に含まれるビタミンド、魚にたくさん含まれるビタミンドは骨を強くしてくれるかもしれません。

あなたの食塩摂取量	12	グラム/日
めざしたい量	8	ミリグラム/日以上

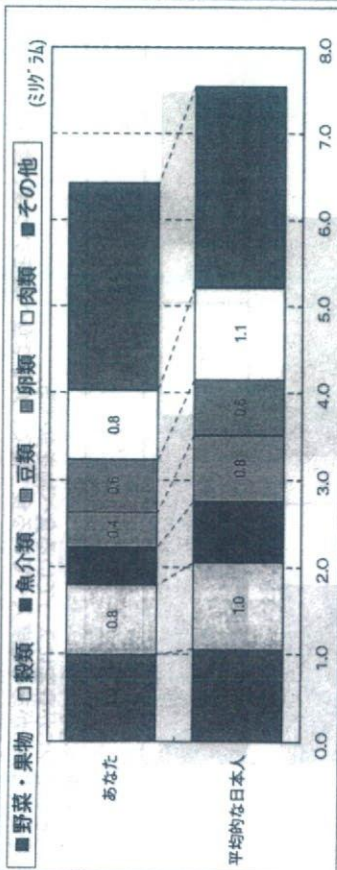
鉄不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、鉄の摂取量が特に少なかった人だけに、お渡ししています。

- 鉄は血液中に含まれるヘモグロビンを造るのに欠かせない栄養素です。
- 不足すると、鉄欠乏性貧血になります。
- あなたの鉄摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

あなたの摂取量 (1日あたり)	6.5ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	10.5ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	7.1ミリグラム		

あなたがどんな食品から鉄をとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。
ポイントは、肉類、魚介類、豆類、野菜類です。



- ◆たくさん食べるポイント
 - ①鉄が豊富に入っている食べ物を食べる。
 - ②鉄がある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べるおよその量 (グラム)		鉄の量 (ミリグラム)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
	1回に食べるおよその量 (グラム)	鉄の量 (ミリグラム)			
レバー	60	3.9	0回		
豚肉・牛肉	100	1.4	1回未満/週	血合いや赤身部分には、鉄分が多く含まれ、吸収率も高めです。	
脂のつた魚	100	1.2	1回未満/週		
干物	100	1.0	1回未満/週		
いか・たこ・えび・貝類	あざり100個 (60グラムとして)	2.3	0回	貝類は鉄分を多く含んでいます。	
たまご	60	1.1	0回	卵黄に多く含まれています。	
緑の濃い葉野菜 (ほうれん草、小松菜など)	小松菜80グラムとして	2.2	2~3回/週	炒めたりゆでたりしてたくさん食べましょう。	
とうふ・油揚げ・厚揚げ	90	0.8	2~3回/週	大豆をはじめとする豆類は、鉄分を豊富に含んでいます。	
納豆	30	1.0	2~3回/週		

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えようとしてください。

鉄の吸収率を高めるためのポイント

- 貧血症の多くは、血液中のヘモグロビンの重要な材料のひとつである鉄分が不足することによる鉄欠乏性貧血です。
- 貧血の予防は、鉄を十分にとり、効率よく利用・吸収させることが大切です。
- 鉄は食品から摂取しても、吸収率が低い栄養素です (15%程度)。
- そのため、できるだけ効率よく吸収されるように、食べ方や調理方法などを工夫することが大切です。

鉄の吸収率を高めるためのポイント ビタミンCと動物性食品のたんぱく質です。

- ① ビタミンCが豊富な食品と組み合わせる食べましょう。
ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変える働きがあります。
野菜や果物には、ビタミンCがたくさん含まれています。

ビタミンCを多く含む

- 野菜 ほうれん草、小松菜などの緑の葉野菜
トマト、ブロッコリー、ピーマンなど
- 果物 みかんやグレープフルーツなどのかんきつ類
いちご、柿、キウイフルーツなど

(参考)	あなたのビタミンC摂取量 (1日あたり)	85ミリグラム
	めざしたいビタミンC摂取量 (1日あたり)	100ミリグラム

- ② 動物性たんぱく質と組み合わせる食べましょう。
肉や魚など、動物性の食品に含まれるたんぱく質にも、鉄を吸収しやすくする働きがあります。

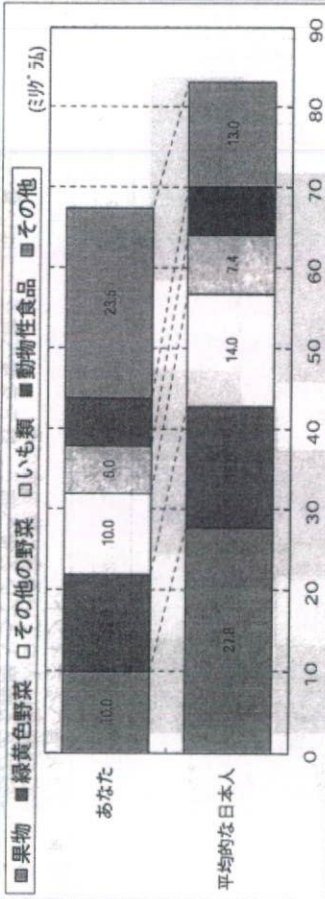
ビタミンC不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、ビタミンCの摂取量が特になかった人だけに、お渡ししています。

- ビタミンCは脳卒中やがんの予防に関係している栄養素です。
- 喫煙や飲酒習慣がある人は、からだがビタミンCを特に多く必要とします。
- あなたのビタミンC摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	68ミリグラム	100ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	84ミリグラム	

あなたがどんな食品からビタミンCをとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。ポイントは、**野菜類、果物類、いも類**です。



たくさん食べるポイント

- ① ビタミンCが豊富な入っている食べ物を食べる。
- ② ビタミンCがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回にご食べるビタミンCの量 (ミリグラム)		あなたの摂取頻度
	およその量 (ミリグラム)	ビタミンCの量 (ミリグラム)	
緑の濃い葉野菜	35	28	2~3回/週
緑の濃い葉野菜の漬物	50	10	0回
トマト	80	8	0回
キャベツ・白菜	100	33	2~3回/週
大根・かぶ	40	12	1回未満/週
生野菜のサラダ (レタス・トマトなど)	100	2	2~3回/週
いも類 (じゃがいも、さつまいもなど)	80	35	2~3回/週
かんきつ類	80	26	1回未満/週
柿・キウイ・いちご	20	50	1回/週

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を及ぼしますので、あくまでも「およその量」と考えられるようにしてください。

ビタミンCをたっぷり食べるための工夫

■ ビタミンCは、調理や長期間の保存などによって壊れやすい栄養素です。無駄なくビタミンCをとるためには、調理方法や保存方法などの工夫が大切です。

① 新鮮な野菜・果物を食べよう！

- 鮮度のよいものを選びましょう：鮮度のよい野菜・果物はビタミンCが豊富です。
- 冷蔵所で保存しましょう

(例) 保存による、ほうれん草のビタミンC減少率

翌日	5日後
0度の冷蔵庫	96% → 84%
10度の冷蔵庫	90% → 70%



② 短時間で調理しましょう！

ビタミンCは加熱調理によって壊れてしまいます。短時間でさっと調理するように心がけましょう。

時期	ほうれん草100gあたり
夏採り	20ミリグラム
冬採り	60ミリグラム

旬のものは含有量が3倍！

③ 茹で時間が長くなるほど減少！

ゆで時間	生に比べたビタミンCの量
1分	74%
2分	61%
3分	48%



ゆで時間が長くなるほど減少！

■ 野菜・果物にも、ビタミンCが多いものと少なめのものがあります。目的にあわせて賢く食品を選びましょう。

ビタミンCが多めの野菜・果物

食品	1回にご食べるおよその量 (g)	ビタミンCの量 (ミリグラム)
ほうれん草*	おひたし小鉢1杯	52
かぼちゃ*	黒糖3切れ	31
ピーマン*	1個	24
ブロッコリー*	3房	96
きゃべつ*	中1房	21
じゃがいも*	中1個	23
キウイ*	1個	105
みかん*	1個	69
みかん*	1個	18

*印がついている食品はカロテンも豊富に含まれています。たっぷり食べれば一挙両得です！

ビタミンCが少なめの野菜・果物
(野菜) レタス、きゅうり、なす、ごぼう、れんこんなど
(果物) パナナ、りんごなど

(参考)

あなたのカロテン摂取量(1日あたり)	1000マイクログラム
めざしたい量(1日あたり)	1600マイクログラム

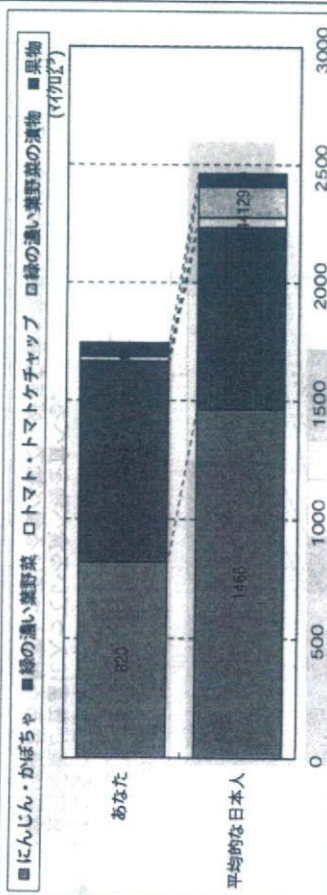
カロテン不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、カロテンの摂取量が特に少ない人だけに、お渡ししています。

- カロテンはがんの予防に関係している可能性のある栄養素のひとつです。
- あなたのカロテン摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	1800mg(約) 1/2	のぞましい摂取量 (1日あたり)	2745mg(約) 1/2
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	2926mg(約) 1/2		

カロテンは、野菜類・果物類に含まれています。
なかでもとくに、緑の葉野菜やにんじん、かぼちゃ、トマトなどの色の濃い野菜に多く含まれています。
あなたがどんな食品からカロテンをとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。



◆たくさん食べるポイント
 ①カロテンが豊富に入っている食べ物を食べる。
 ②カロテンがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べる量 (何mgか)		あなたの摂取頻度	
	おおよその量 (g)	加算の量 (mg)	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度
緑の濃い葉野菜 (ほうれん草)	80	3360	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度
緑の濃い葉野菜 (ブロッコリー)	60	480	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度
にんじん	40	4200	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度
かぼちゃ	80	313	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度
トマト	50	270	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度
緑の濃い葉野菜の漬物	35	560	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度
かんきつ類	あかん1個として60	1592	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えようとしてください。

カロテンをたっぷり食べるための工夫

- カロテンは、保存や加熱・水洗いなどの調理でも壊れにくく、油と一緒にとると吸収されやすい、という特徴があります。
- 生野菜で食べるよりも、ゆでたり炒めたりして、かさを減らしてたっぷり食べましょう。
 ●とくに、油といっしょにとると、体への吸収率は5~6倍もよくなります。
- 少量の油で十分に吸収率が良くなります。油のとりにぎに気をつけましょう。
- また、加熱することでかさが減るので、たっぷり食べられます。

■緑や赤 (オレンジ色) の濃い野菜・果物にはカロテンがたくさん含まれています。

食品	1食分の目安	カロテンの量 (mg)
にんじん	中1本 一口大3個	12000
ほうれん草	おひたし 小鉢1皿	4200
小松菜	おひたし 小鉢1皿	2600
ブロッコリー	3房	450
かぼちゃ	煮物3切れ	700
トマト	中1個	810
柿	1個	200

カロテンたっぷり代表野菜です！

保存がきく野菜です。冷凍野菜や缶詰なども利用して便利です。

ゆでておひたしすれば、たっぷり食べられます！

カロテンとは...

主に植物に含まれている、天然の色素成分です。
 トマトやにんじん、かぼちゃの赤や黄色は、このカロテンの色です。
 食べると体内に蓄えられて、必要に応じてビタミンAとなり働きます。
 不足すると「夜盲症」(目が見えにくくなる)になります。
 しかし、最近では、がんをはじめとする生活習慣病を予防する栄養素として注目されています。
 ひとの体では造ることができないので、食べ物でとる必要がある栄養素です。
 ※カロテンには、アルファ・カロテン、ベータ・カロテン、リコピン、ベータ・クリプトキサンチンなどの種類があります。含まれている食品や役割が、それぞれ少しずつ異なります。

7877-加77	にんじんが代表野菜です。
ベータ加77	多くの種類の野菜や果物に含まれています。特に色の濃い野菜には多く含まれています。植物に含まれるカロテンの多くは、このベータ・カロテンです。
リコピ	赤い色の成分です。トマトが代表選手です。すいかの赤い色もリコピンです。
ベータクリプ	かんきつ類をはじめとする多くの果物に含まれています。

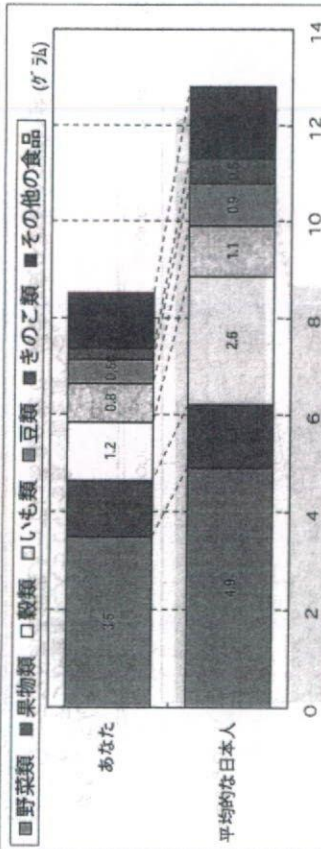
食物繊維不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは食物繊維の摂取量が特に少なかった人にだけお渡ししています。

- 食物繊維は糖尿病や心筋梗塞の予防に関係している栄養素です。
- 血液中のコレステロール値を下げる働きがあります。
- あなたの食物繊維摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	8.5g/日	のぞましい摂取量 (1日あたり)	17g/日
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	12.9g/日		

あなたがどんな食品から食物繊維をとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。
ポイントは、野菜類、果物類、穀類、いも類です。



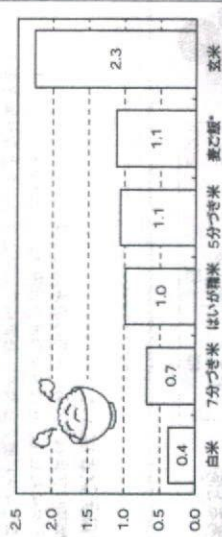
◆たくさん食べるポイント
 ①食物繊維が豊富に入っている食べ物を食べる。
 ②食物繊維がある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)		あなたの摂取頻度
	1回に食べるおおよその量 (g)	食物繊維の量 (g)	
緑の濃い葉野菜	70	1.7	2~3回/週
にんじん、かぼちゃ根菜類	40	1.2	2~3回/週
緑の濃い葉野菜の漬物	70	1.6	0回
柿、いちご、キウイ	35	1.3	0回
納豆	80	1.7	0回
いも	30	2.0	0回
飯	100	1.6	2~3回/週
	160	1.1	食べない
		2.3	

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えようとしてください。

食物繊維について

- 食物繊維を多く含む食品
食物繊維は野菜・果物、イモ類、小麦や米などの「胚芽」の部分に多く含まれています。
- 食物繊維をたくさんとるコツ
①野菜を使った料理を毎食、必ず食べるように心がけましょう。
生で食べるよりも、加熱して食べると“かぜ”が減って食べやすくなり、たくさん食べることが出来ます。
②季節の果物を1日1回、食べるように心がけましょう。
③海藻や、イモ類、豆製品などを使った和食の食材も積極的に食べましょう。
海藻類、イモ類、豆類にも食物繊維が多く含まれています。
④麦ご飯・玄米・分つき米や全粒粉を使ったパン・シリアルなどを取り入れてみましょう。



1日3食(1食あたり茶碗に1杯)で飯を食べたときの、総摂取量の比較

あなたがお米や胚芽米を食べる頻度

白米	1.1g	2.0g	2.9g	3.2g	3.3g	6.8g
----	------	------	------	------	------	------

(参考) あなたがお米や胚芽米を食べる頻度

※9: 押し麦100g相当で出した場合の換算値

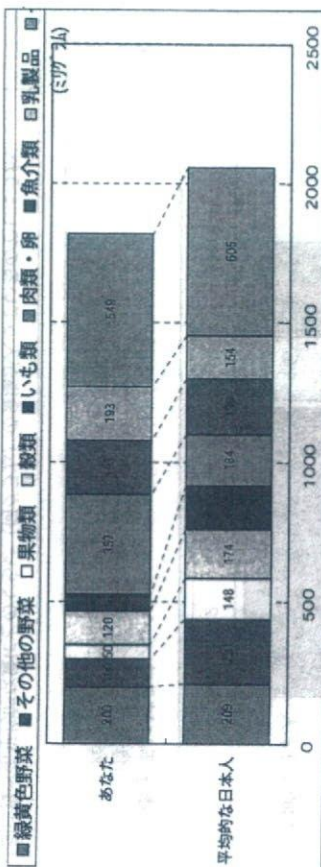
カリウム不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、カリウムの摂取量が特に少なかった人にだけ、お渡ししています。

■カリウムは血圧値の低下、脳卒中の予防、骨粗しょう症の予防に関係する栄養素です。
 ■あなたのカリウム摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
 ■ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	1800ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	2800ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	2079ミリグラム		

あなたがどんな食品からカリウムをとっているか、平均的な日本人と比べましょう。
 ポイントは、野菜類、果物類、いも類 です。



◆たくさん食べるポイント
 ①カリウムが豊富に入っている食べ物を食べる。
 ②カリウムがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に乗べるおよその量 (50g)	カリウムの量 (ミリグラム)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
緑の濃い葉野菜	ほうれん草 80gとして	552	ゆでたり炒めたりしてたっぷり食べましょう。	2~3回/週
きゅうり・白菜	れんこん 80gとして	146		2~3回/週
根菜類 (玉ねぎ、人参、さつまいも)		264		0回
緑の濃い葉野菜の漬物		137	食べ過ぎは食塩のとりにぎに近づきます。	0回
いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)	じゃがいも 100gとして	410	皮にもカリウムが豊富に含まれます。丸ごと食べる調理の工夫をしてみてください。	2~3回/週
納豆		198	大豆を丸ごと食べるのでカリウムが豊富です。	0回
かんきつ類	みかん 80gとして	104	物の果物を毎日食べるように心がけましょう。	1回/週
柿・いちご・キウイ	いちご20gとして	136		1回/週
飯	160	(白米) 46 (玄米) 152	精製度の低い穀類 (玄米・全粒粉) には多く含まれています。	あなたの摂取頻度 食べない

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「およその量」と考えようにしてください。

カリウムをたっぷり食べるための工夫

■カリウムの健康への影響

- カリウムは、体内のバランスをとって高血圧の原因のひとつであるナトリウム (食塩) の排泄をうながす働きがあります。
- カリウムの摂取量の増加によって、血圧値の正常化、脳卒中の予防、骨密度の増加につながります。

(参考)	あなたの食塩摂取量 (1日あたり)	12グラム
	めざしてもらいたい量 (1日あたり)	8グラム

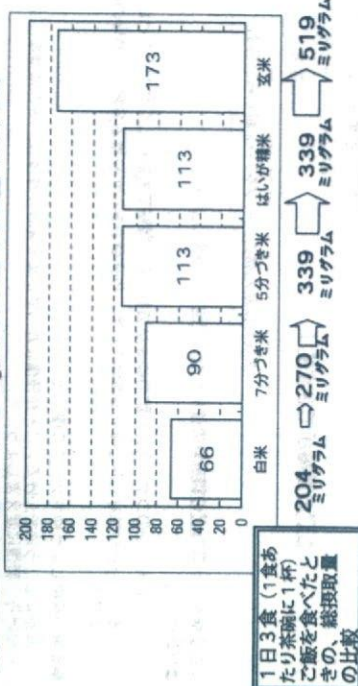
■カリウムの上手なとりかた

●カリウムを多く含む食品：精製度の低い食品、野菜・果物・いも類

- ①カリウムは精製されていない、あらゆる食品に広く含まれています。

---小麦のふすま、米の胚芽、野菜・果物・豆などの皮の部分に多く含まれています。

(例) ごはん、茶碗1杯 (160g)あたりのカリウム量 (ミリグラム)



1日3食 (1食あたり茶碗に1杯) ご飯を食べたときの、総摂取量の比較

(参考)

あなたの玄米や胚芽米を食べる頻度
食べない
あなたの納豆を食べる頻度
0回

(例) 納豆
大豆を丸ごと食べる納豆は、大豆に含まれるカリウムをムダなくたっぷりとる事が出来ます。

小パック1個 (30グラム) 198ミリグラム



●野菜・果物・いも類に多く含まれています。
 野菜類・果物類・いも類をすすんで食べましょう。

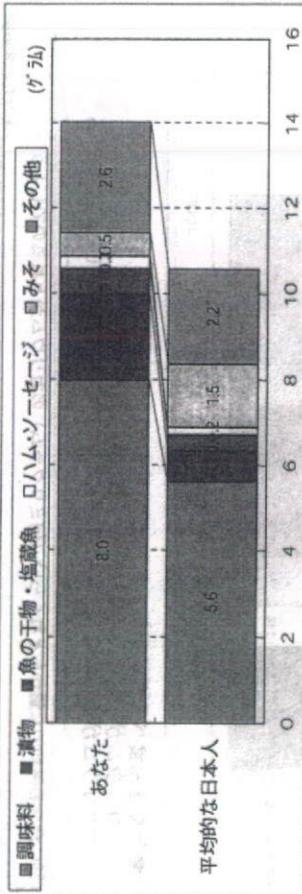
食塩摂取量が多いあなたへのメッセージ

このメッセージは、食塩の摂取量が特多かった人だけに、お渡ししています。

- 高血圧やがん（胃がん）の予防のために、とりすぎないよう気をつけましょう。
- あなたの食塩摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて多かったです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	14.7g	めざしてもらいたい量 (1日あたり)	8g
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	10.6g		

あなたがどんな食品から食塩をとっているか、平均的な日本人と比べましょう。ポイントは、漬物、魚・肉の加工品、みそ汁、調味料です。



- ◆ 上手に減らすポイント
 - ① 食塩が多い食品の食べる頻度を少なくする。
 - ② 食塩が多い食品の1回あたりの食べる量を少なくする。

食べもの	1回に食べるおよその量 (g)	食塩の量 (g)	上手に減らすためのポイント (減らすための具体的な説明があります。参考になさってください)	あなたの摂取頻度、習慣
みそ汁	(1杯当りの汁の量) 150 (全量飲むと) 300	1.0		1杯未満/日
めん類のスープの飲み方	(小皿にしようゆ) 6 (ソース1かけ) 18	6.0	具だくさんにする、1杯あたりの汁が減るので、減塩ができます。なるべく頻すように心がけてみましょう。	2割くらい飲む
調味料 (しょうゆ、ドレッシングなど)	(アジ焼き1枚) 100	1.0	控えるために、素材の味をじゅうぶんに楽しむように心がけましょう。	煮での味付けは少し減口
魚の干物・塩漬魚	(中半1かけ) 80	3.0	新鮮な魚を塩漬きにした方が食塩控えめです。	2~3回/週
ロハム・ソーゼージ・ベーコン	(ハム4枚) 60	5.1	加工・保存のためにたにたさんの食塩が入っています。	2~3回/週
緑の濃い葉野菜の漬物	(小皿) 35	1.3	塩を控えめの漬物にして楽しみましょう。	2~3回/週
その他の野菜の漬物	(小皿) 35	0.9		2~3回/週

(*注意*) あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「およその量」と考えらるようになしてください。

上手に減塩するための工夫

上手に減塩するためのいくつかの方法をご紹介します。できることから実践してみてください。

- ① みそ・汁物の食べ方を戻しましょう。
 - 1日1杯までにしましょう
 - 具だくさんにしなすようにしましょう：具だくさんにする、お椀に入る「汁」の量が減ることになるので減塩につながることができます。
 - だしをしっかりとって、旨みを効かせましょう：旨みの効果で薄味でもじゅうぶんおいしくいただけます。

あなたはみそ汁を...1杯未満/日、飲む

- ② めん類のスープはなるべく頻すようにしましょう。そば・うどん・ラーメンなどめん類のスープにはおよそ6gの食塩が含まれています。



スープを半分残すだけで...
3gの減塩ができます！

*めん類には、汁以外の、麺や具にも食塩が含まれています。	
めん	0.3g
具 (かまぼこ2切れ)	0.6g
(チャーシュー2枚)	1.0g
(しなちく)	2.4g

あなたはめん類のスープを...2割くらい飲む

- ③ しょうゆやソースなどの調味料の使いかたを見直しましょう。
 - 調理の工夫
 - ◇ だしの旨み、油、果汁や酢の酸味が増えると、薄味でもおいしく食べることができます。
 - ◇ 中までしっかり味をしみこませる煮物よりも、短時間であっさり煮る煮物や炒め物のほうが調味料は少なめです。
 - 食事の際のしょうゆやソースの使い方
 - 「料理にしようゆをかける」ことが習慣になっていませんか？まずは、一口味見をしてみて「足りなかったらかける」習慣に変えましょう。

あなたが食事の時にしようゆやソースを...ときどき使う
使う量は...やや多め

- ④ 嬉しい量は食べる回数減らしましょう。

	食塩の量
甘塩タラ	1切れ 3g
さわらみ煮付け	1切れ 1g
さばみりん干	1枚 7.4g



新鮮な魚に漬く塩を削って食べる「塩漬き」なら、食塩は少なくて済みます。

- ⑤ 漬物は、食べる回数を減らしたり、減塩して少量、楽しむようにしましょう。

	食塩の量
梅干し	1個 2g
たくあん	5切れ 2g
きゅうり塩漬	5切れ 0.8g
白菜塩漬	小1皿 0.5g

漬物は、食べる回数を減らしたり、減塩して少量、楽しむようにしましょう。



漬物ならば、野菜のビタミンCも壊れにくく無塩なくとることができます。

脂肪摂取量が多いあなたへのメッセージ

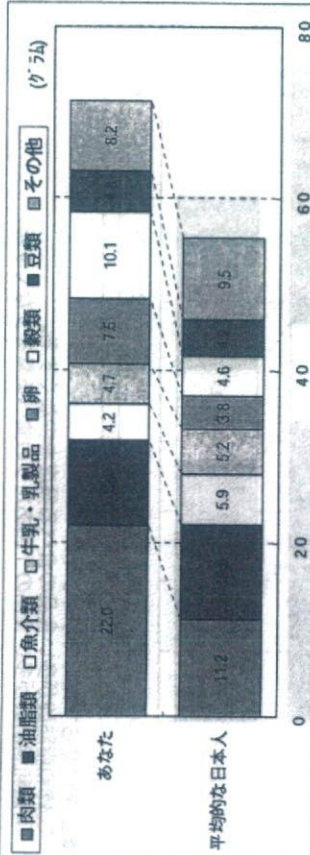
このメッセージは、脂肪の摂取量が特に多かった人だけに、お渡ししています。

- 脂肪のとりすぎは、エネルギーのとりすぎにつながりやすく、糖尿病や肥満の原因となります。
- あなたの脂肪摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて多かったです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

脂肪は1グラムあたり9キロカロリーの熱を産生します。あなたは、1日にとる総エネルギーのうちの何パーセントを脂肪からとっているのでしょうか。

あなたの脂肪エネルギー比	30%	めざしてもらいたい脂肪エネルギー比	20~25%
--------------	-----	-------------------	--------

具体的にどんな食品から脂肪をとっているか、平均的な日本人と比べましょう。ポイントは、肉類、魚介類、油脂類です。



- ◆上手に減らすポイント
- ①脂肪が多い食品の食べる頻度を少なくする。
- ②脂肪が多い食品の1回あたりの食べる量を少なくする。

食べもの	1回に食べるおおよその量 (h)	脂肪の量 (g)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
豚肉・牛肉	100	14	上手に食べるワンポイント	4~6回/週
鶏肉	100	7	なるべく脂身を避けて食べましょう。	4~6回/週
ハム・ソーセージ・ベーコン	60	12	脂身の多い部位で作られています。	2~3回/週
マヨネーズ・ドレッシング	14	9	油が多く使われています。食べすぎに気をつけましょう。	1回/週
炒め物	炒め物一皿分	14	フッ素加工のフライパンを用いると少なくて済みます。	1回/週
揚げ物・てんぷら	てんぷら1食分	10	揚げ衣に油が多く吸取されます。食べすぎに気をつけましょう。	肉：0回 魚：0回
牛乳 (普通乳)	180	7	毎日たくさん飲む人は、低脂肪乳がおすすです。	4~6回/週
牛乳 (低脂肪乳)	180	2		0回

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその値」と考えるようにしてください。

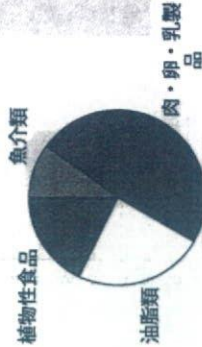
脂肪の上手なとり方

■脂肪は摂取の総量、たんぱく質や炭水化物とのバランスが大事ですが、それ以外にどのような食品から脂肪をとっているか、食べる脂肪の内容も大事なポイントです。

■脂肪は主に「魚介類」、肉・卵・乳製品などの「その他の動物性食品」、米、豆類などの「植物性食品」からとっています。

■肉・卵・乳製品からよりも、植物性食品や魚介類からの脂肪を多くとるのが望ましい、とされています。

あなたの脂肪の供給源



◇肉・卵・乳製品の脂肪には「飽和脂肪酸」が多く含まれています。

◇飽和脂肪酸の摂取量と、心筋梗塞などの循環器疾患の発症との間には関係があることがわかっています。

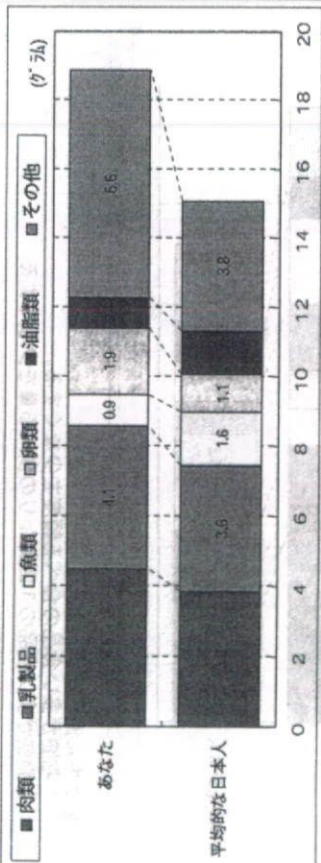
飽和脂肪酸の摂取量が多いあなたへのメッセージ

このメッセージは、飽和脂肪酸の摂取量が特に多かった人にだけお渡ししています。

- 飽和脂肪酸の摂取量と循環器疾患（心筋梗塞や糖尿病など）の発症の関係が認められています。
- あなたの飽和脂肪酸の摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて多めでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量（1日あたり）	18.5g ^①	できれば到達したい量（1日あたり）	10.1~15.8g ^②
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	15.1g ^③	1日にとる総エネルギーのうちの4.5~7.0%を飽和脂肪酸でとるのが適切な量とされています。	

あなたがどんな食品から飽和脂肪酸をとっているか見てみましょう。
 ポイントは、肉類（鶏肉以外）、乳製品、菓子類（洋菓子）です。



- ◆上手に減らすためのポイント
 - ①飽和脂肪酸が多い食品の食べる頻度を少なくする。
 - ②飽和脂肪酸が多い食品の1回あたりの食べる量を少なくする。

食べもの	1回に食べるおよその量（g）		飽和脂肪酸の量（g）	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
	あなた	平均的な日本人			
豚肉・牛肉	100	100	4.9	豚身を避けて食べましょう。鶏肉は肉類の中でも、飽和脂肪酸が少なめです。	4~6回/週
鶏肉	100	100	1.8		4~6回/週
ハム・ソーセージ・ベーコン	60	60	7.3		2~3回/週
牛乳（普通乳）	180	180	4.2	牛乳、チーズ、バターは飽和脂肪酸が多いです。たくさん飲む人は低脂肪乳がおすすです。	4~6回/週
牛乳（低脂肪乳）	180	180	1.2		0回
洋菓子	45	45	3.0	生クリームやバターを使った洋菓子は飽和脂肪酸が多く含まれます。	2~3回/週
脂がのった魚（いわし、さば、さんま、ぶり、にしん、うなぎ、まぐろ、トロなど）	100	100	3.9	魚からの飽和脂肪酸が多い場合は、あまり気にする必要はないでしょう。	1回未満/週

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響をまでするので、あくまでも「おおよその量」と考えるようにしてください。

脂肪酸の上手なとりかた

■脂肪酸の種類

脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。

- 飽和脂肪酸：動物性食品、とくに乳製品や肉類、卵に多く含まれます。

（健康への影響）とりすぎると、血液中のコレステロールが高い状態（高脂血症）になりやすくなります。

- 多価不飽和脂肪酸：魚や、植物性油脂に多く含まれます。

n-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸があります。

（健康への影響）高脂血症を改善する、好ましい働きを考えると考えられています。

■脂肪酸の上手なとりかた

- ①肉・魚の食べ方に気をつける

- 肉よりも魚をすすんで食べるように心がけましょう。

- 肉の脂身を選んで食べるようにしましょう。

- 肉でも、生肉より焼肉・惣肉の順に飽和脂肪酸が少なくなります。

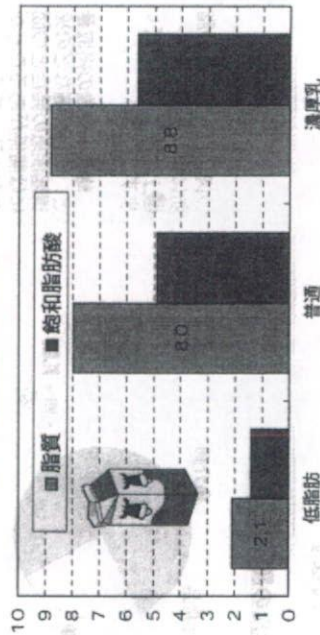
- ②乳製品の食べ方に気をつける

- 乳製品も飽和脂肪酸が多い食品です。生クリームやバターを食べ方には気をつけましょう。

- 牛乳をたくさん飲む人は、普通脂肪乳から「低脂肪乳」に変えてみる事もおすすめです。



（例）コップ1杯200ccに含まれる脂質と飽和脂肪酸の量（g）



（参考）あなたの多価不飽和脂肪酸摂取量（1日あたり）

n-6系脂肪酸	11.5g ^①	n-3系脂肪酸	2.5g ^②
めざしたい量	10g ^③ 未満		2.2g ^④ 以上

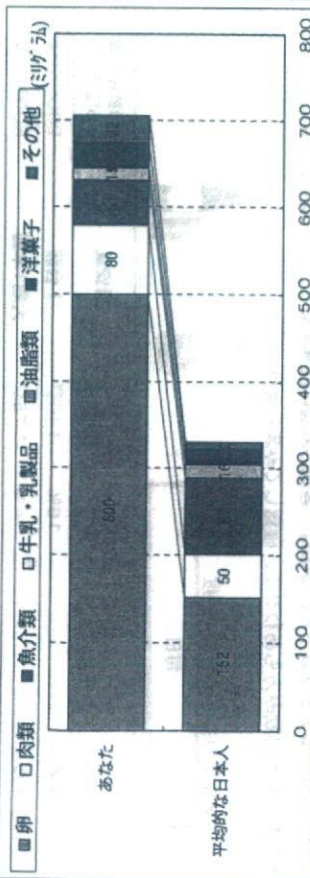
コレステロール摂取量が多いあなたへのメッセージ

このメッセージは、コレステロールの摂取量が特にかかった人だけに、お渡しています。

- 飽和脂肪酸の摂取量と心筋梗塞などの循環器疾患の発症の関係が認められています。
- あなたのコレステロール摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて多めでした。

あなたの摂取量 (1日あたり)	700ミリグラム	めざしてもらいたい量 (1日あたり)	600ミリグラム未満
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	325ミリグラム		

あなたがどんな食品からコレステロールをとっているか見てみましょう。
ポイントは、**卵、肉類、魚介類、乳製品、菓子類 (洋菓子)** です。



◆上手に減らすポイント

- ①コレステロールが多い食品の食べる頻度を少なくする。
- ②コレステロールが多い食品の1回あたりの食べる量を少なくする。

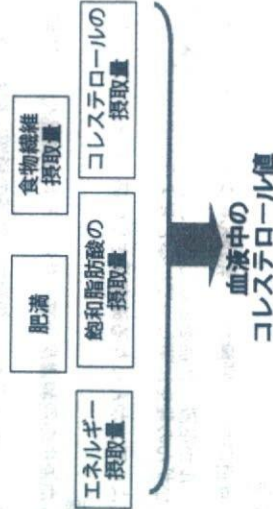
食べもの	1回に食べるおよその量 (グラム)		コレステロールの量 (ミリグラム)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
	1回に食べるおよその量 (グラム)	1日に食べる回数			
たまご	60	258	14回/週	コレステロールを多く含みますが、他の栄養素も豊富です。	14回/週
豚肉・牛肉	100	65	1回未満/週	脂身、脂肪は避けて食べましょう。	1回未満/週
鶏肉	100	84	4~6回/週		4~6回/週
脂がった魚 (いわし、さば、さんま、ぶり、にしん、うなぎ、まぐろトロなど)	100	90	1回未満/週	魚介類にはコレステロールが多く含まれていますが、他の望ましい栄養素も豊富ですので、あまり神経質になる必要はないでしょう。	1回未満/週
脂が少ない魚 (さけ、ます、白身の魚、煮干魚、かつおなど)	100	64	2~3回/週		2~3回/週
いか・たこ・えび・貝	100	165	0回		0回
牛乳 (普通乳)	180	22	4~6回/週	たくさん飲む人は、低脂肪乳がおすすです。	4~6回/週
牛乳 (低脂肪乳)	180	11	0回		0回
洋菓子	45	61	2~3回/週	洋菓子に使うバターや卵にはコレステロールが多く含まれます。	2~3回/週

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えられるようにしてください。

コレステロールの健康への影響

- コレステロールの働き
細胞膜やホルモンを作る材料となります。
- コレステロールのとりすぎと健康
●コレステロールをとりすぎると、高脂血症の原因となります。
●エネルギーの摂取量、脂肪酸の摂取などの全体的な食事の傾向や、体重 (肥満ではないか?) など、他の要因も血液中のコレステロール値に影響を与えます。

血液中のコレステロールの値は食べ物からのコレステロール摂取量がそのまま反映されるものではありません。



あなたの結果	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸摂取量	食物繊維摂取量
めざしたい量	25.4%	15.6%	13.6%
	20~25%	10.1~15.8%	20%
あなたの結果	BMI	25.0以上は要注意です。	
	27.8		

アルコール摂取量が多いあなたへのメッセージ

このメッセージは、アルコールの摂取量が特にかつた人にだけ、お渡ししています。

- 1日あたり1合以上の飲酒習慣と、高血圧・脳卒中、肝機能の低下、ある種のがんの発症には関係があることがわかっています。
- 適度な飲酒習慣を守ることが大切です。

あなたの摂取量 (1日あたり)	60%	めざしてもらいたい量 (1日あたり)	23g以下
日本酒に換算すると・・・	2.6合	日本酒に換算して・・・	1合以下

- ◇ 望ましいアルコール摂取量は...
アルコール量として、1日あたり23g以下にしましょう。
このアルコール23g以下というのは、各種のお酒に換算すると、以下ようになります。
あなたのお酒の飲み方もあわせて、確認してみましょう。

あなたのお酒を飲んだ頻度	アルコール度数	アルコール 23gに相当 する量	目安量	あなたの飲んだ量 (1日あたり)
毎日				
日本酒	16%	140%	1合弱	200ミリリットル
ビール	4%	575%	大瓶1本弱	600ミリリットル
ワイン	11~14%	180%	グラス1杯	0.5リットル
焼酎	20~35%	80%	グラス半分 (水割り1杯)	0.5リットル
ウイスキー	43%	50%	グラス1/3杯 (ダブル1杯)	0.5リットル

- ◇ 現在、高血圧、糖尿病、肝機能異常がある方は、医師の指示にしたがってください。
- ◇ アルコール摂取量が、1日あたり23g以下であっても、1週間に1日程度は肝臓を休ませるために「休肝日」を設けましょう。



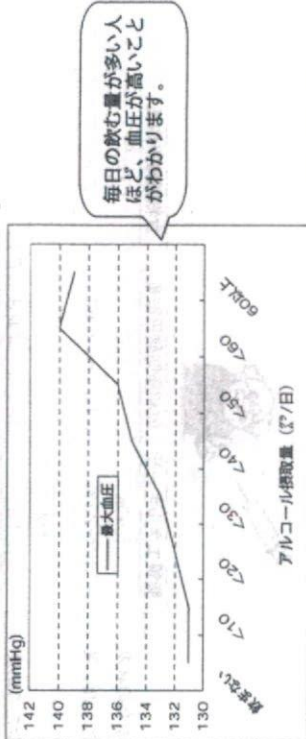
飲酒と健康について

昔から「お酒は百薬の長」などと言われるますが、それは飲み方や飲む量に左右されます。飲酒と健康についてよく理解して、楽しくお酒を飲みたいものです。

■ 血圧・脳卒中などの循環器疾患との関係

- 飲酒により、一時的に血圧が下がりますが、長期間の飲酒習慣は血圧を上げ、高血圧の原因になります。
- 血圧への影響も一因となって、脳卒中になる確率も高まることもわかっています。

【飲酒量と血圧・ハワイ在住日系系人約7000人を対象とした研究の結果】



(Ciriqlui MH, et al. Circulation, 1989)

■ がんとの関係

- 口～喉、食道のがん、肝臓がん、乳がんになる確率が高くなる事がわかっています。
- アルコールが粘膜に炎症をおこしたり、アルコールが分解されてできる「アセトアルデヒド」ががんの発生に関わっていると考えられています。
- 喫煙によって、がんになる確率がさらに高くなることもわかっています。

■ 痛風と飲酒

- 痛風は血液中の尿酸濃度が高く、それが結晶化して関節が腫れ、痛みを生じる病気です。
- 日本酒・ビール・ワイン・焼酎などお酒の種類に関わらず、アルコールは血液の中の尿酸濃度を上げることがわかっています。
- ビールには、アルコールのほかに、プリン体 (尿酸のもと) が多く含まれているので、血液中の尿酸値が高い人は特に注意が必要です。
- レバー、エビ、椎茸など、食品にもプリン体が多く含まれるものがあります。アルコールだけではなく、食事のバランスにも気をつける必要があります。(医師、栄養士の指導に従ってください)

■ 肝臓と飲酒

- アルコールは、体内では肝臓で分解されます。長期間の過量の飲酒により、肝臓にダメージが生じることがあります。
- アルコール性の肝障害には、①脂肪肝 (肝臓に脂肪が蓄積する)、②アルコール性肝炎 (炎症がおきる)、③肝硬変 (肝臓の細胞が壊れて、働きが悪くなる) があります。

● 肝臓の機能については、健診の血液検査などで知ることができます。医師・保健師の指導を受けましょう。

■ そのほか (事故)

- 飲酒により血中のアルコール濃度が高まると、運動機能や注意力が低下したりして、事故をおこす (事故にあう) 確率が高くなります。

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

番号 9999 調査日 平成18年 4月 19日
性別：女性 年齢：31歳

たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございます。これからの健康維持・増進に役立てただけのように簡単な結果を作りました。答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「おその結果」とお考えください。

【結果の見方】

☆これはおおよその結果です。答え方によって、実際とは少しがちがっていることもあります。

- 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
 - 黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
 - 赤信号：この項目を中心にした食習慣の改善を目標してください。
- 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。



こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。

太りすぎ、やせすぎではありませんか？ (あなたのBMIは?)	こんな食生活や食べ方に注意しましょう。 BMI 18.4 kg/m ² 体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5以下がやせ、25.0以上が太りすぎ、30.0以上が肥満の目安になります。太りすぎの場合は、食事制限よりも運動がお勧めです。	こんな食生活に気をつけてみましょう。 0 内はやせすぎ、10 内は明らかな肥満です。
カルシウムをじゅうぶんにとっていますか？	牛乳や乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜にも多く含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。	骨粗鬆症
鉄をじゅうぶんにとっていますか？	穀類を十分に食べると鉄が豊富に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。	貧血
ビタミンCをじゅうぶんにとっていますか？	果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に強いので、調理方法に気をつけてみましょう。	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・(胃がん)
カロテンをじゅうぶんにとっていますか？	にんじんやかぼちゃ、ほうれん草など、赤や黄、緑の色の濃い野菜に多く含まれています。	(いくつかの種類のがん)
食物繊維をじゅうぶんにとっていますか？	精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。	循環器疾患 (糖尿病・大腸がん)
カリウムをじゅうぶんにとっていますか？	野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)
食塩を取り過ぎていますか？	調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、取り過ぎには注意しましょう。	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・胃がん (骨粗鬆症)
脂肪を取り過ぎていますか？	料理に使う油(揚げ油やめし油)、調味料(マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)、肉のあぶりみ、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることを勧めます。	心筋梗塞などの循環器疾患 (乳がん)
飽和脂肪酸を取り過ぎていますか？	乳製品や肉類(とり肉以外)、洋菓子などに多く含まれています。食べ過ぎないように気をつけてみましょう。	心筋梗塞などの循環器疾患
コレステロールを取り過ぎていますか？	卵や魚、肉類に多く含まれています。高脂血症の人は少なめにしたい方がよいでしょう。	心筋梗塞などの循環器疾患
アルコールを飲み過ぎていますか？	お酒の飲み過ぎは健康に良くありません。1日に平均して日本酒にして1合、ビールで大ビン1本程度までにしましょう。	口・喉のがん・脳卒中・事故

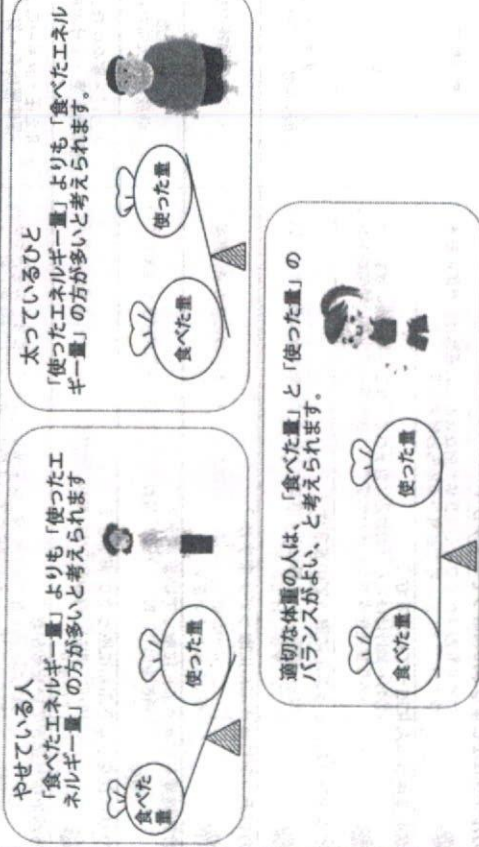
●数字はあなたの質問から計算した結果です。数字よりも、家族ごとにご自身の食生活を見て、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。

“太りすぎ・やせすぎ”に赤信号がいったあなたへのメッセージ

このメッセージは、肥満度について注意が必要な方にだけお渡ししています。

■肥満度とエネルギー摂取量の関係について

- 太ったり、やせたりするのは、「食べたエネルギー量」だけの結果ではありません。
- 「食べたエネルギー量」と「使ったエネルギー量」の両者のバランスが崩れた結果です。
- 「体重（肥満度）」は、このエネルギーのバランスを知る簡単な指標といえます。



■肥満度の判定方法

- 肥満度を知る指標のひとつに、ビー・エム・アイ(BMI)があります。BMIは、**身長と体重**から求めることができます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$$

(例) 体重60kg、身長1.65m $BMI = 60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.038 \dots$ BMIは「22」となります。

●BMIの判定の仕方

18.5未満	やせ	25~29.9	肥満(1度)	35~39.9	肥満(3度)
18.5~24.9	ふつう	30~34.9	肥満(2度)	40以上	肥満(4度)

■あなたの結果

あなたのBMI	27.8
(判定)	肥満(1度)
あなたの体重	65kg
あなたの身長	153cm
理想体重	46.8~58.3kg

あなたの身長から求めた理想的な体重の範囲

■体重と健康について

現代は、「エネルギーのとりすぎ」や「太りすぎ・肥満」が健康問題としてとりあげられることが多いですが、「太りすぎ」だけでなく「やせすぎ」にも注意が必要です。



●「太りすぎ・肥満」の問題

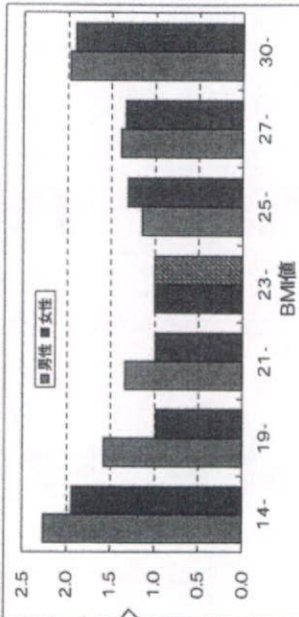
高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を招き、さらには動脈硬化、虚血性心疾患、一部のがん(腎臓、乳、大腸など)になる危険性が高くなることがわかっています。

●「やせ」の問題

長期間のエネルギー摂取量の不足が考えられます。エネルギーだけでなく、それ以外の栄養素についても長期的に不足している可能性があります。→栄養不足により、肺炎や脳出血、骨粗鬆症(骨が弱くなる病気)になる可能性が高くなります。



【BMI値と死亡率の関係】-日本人4万人を対象とした追跡研究の結果-



【グラフの見方】BMIが23.0~24.9の人の死亡率を1としたとき、他のグループの死亡率が何倍になるかを示しています。

(Tsugane et al. in J Clin. 2002;6:29-37)

やせすぎも、太りすぎも死亡率は高い、ということがわかります。

『やせすぎ』も『太りすぎ』も、どちらも健康のためにはよいことではありません。適切な体重を維持することが大切です。

■上手な体重のコントロールのためのアドバイス

体重のコントロール、というと、イコール「食べるエネルギー量のコントロール」と考える人が多いでしょう。しかし、「使うエネルギー量」のコントロールも同時に行うことが大切です。

- 「使うエネルギー量」
 - 「使うエネルギー量」つまり、運動などをよく動かすように心がけましょう。
 - 体を動かすことで、体重を上手にコントロールするだけでなく、糖尿病や高血圧などもさらに予防することができます。
 - 運動すると、骨がきたえられ強くなることからわかっています (骨粗鬆症の予防)
- 「食べるエネルギー量」
 - 「食べるエネルギー量を減らす/増やす」だけおこなうと、食事全体のバランスが崩れ、栄養素の過不足が生じやすくなります。栄養士など専門家のアドバイスを受けて行うようにしましょう。

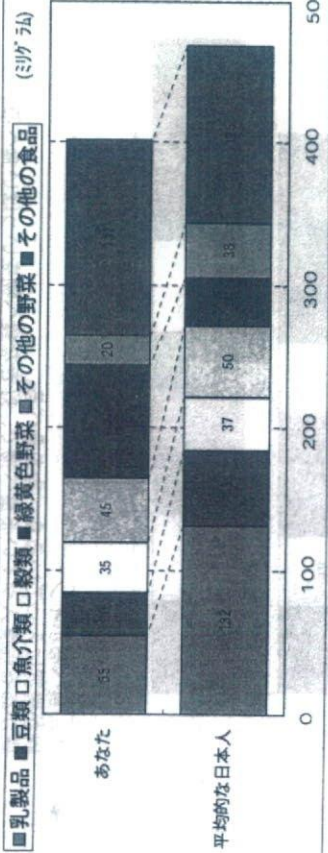
カルシウム不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、カルシウムの摂取量が特に少なかった人だけに、お渡ししています。

- カルシウムは、じょうぶな骨を作るために欠かせない栄養素です。
- あなたのカルシウム摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で補給してみましよう。

あなたの摂取量 (1日あたり)	400ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	600ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	477ミリグラム		

あなたがどんな食品からカルシウムをとっているか、平均的な日本人と比べましよう。ポイントは、乳類(牛乳)、野菜、豆類(とうもろこし、納豆)の食べ方です。



- ◆たくさん食べるポイント
- ①カルシウムが豊富に入っている食べ物を食べる。
 - ②カルシウムがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べるおよそ量の重さ (グラム)		上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
	おおよそ	加ゆわいの重さ		
骨ごと魚	60	255	しらす干しやししゃもなどを、食塩のとりすぎに気をつけましよう。	0回
牛乳 (普通乳)	180	198	たくさん牛乳を飲むなら、低脂肪乳がおすすめてです。	2~3回/週
牛乳 (低脂肪乳)	180	234		0回
とうもろこし・油揚げ	95	81	水分、食物繊維なども豊富です。毎日食べたい、おすめの食品です。	2~3回/週
納豆	30	27		2~3回/週
緑色の濃い葉野菜	70	76	ゆでたり、いためたりしてたくさん食べたい食品です。ただし、漬物は食塩のとりすぎになるので注意が必要です。	2~3回/週
緑色の濃い葉野菜の漬物	35	40		0回

あなたの値は質問票で調べた結果です。香え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えるようにしてください。

カルシウム以外の...量と栄養 (食べ物) ・生活習慣の注意ポイント

■骨を強くするためには、カルシウムの他にもたくさん大切なことがあります。

- ①積極的に運動しましよう。からだに重み(ちから)をかけると骨は強くなります。歩くだけでもからだに重みがかかります。
- ②やせすぎは骨にもよくありません。

あなたの肥満度 (ヤセ度)	kg/m ²
27.8	
*18.5未満の人は要注意です。	

*肥満度は、身長と体重から求めることができます。
肥満度 = 体重(kg) / 身長(m)²



③喫煙は骨にとっても大敵です。

④カルシウムをたくさん食べましよう。

カルシウムはからだからカルシウムが失われるのを防ぐ働きがある栄養素です。

カルシウムを含む食品

野菜・果物、豆類、精製度の低い穀物(玄米、はいが精米、全粒粉をつかったパンなど)、多くの食品に含まれています。

あなたのカルシウム摂取量	1200	ミリグラム/日
めざしたい量	1600	ミリグラム/日以上

(知っているのと役にたつかも...)

- ⑤まだじょうぶな人には明らかになっていませんが、ナトリウム(食塩)の食べすぎは、骨を弱くする可能性があります。骨のためにも減塩は大切かもしれません。
- ⑥まだじょうぶな人には明らかになっていませんが、大豆製品に含まれるインソフラボン、野菜や納豆に含まれるビタミNK、魚にたくさん含まれるビタミンDは骨を強くしてくれるかもしれません。

あなたの食塩摂取量	12	グラム/日
めざしたい量	8	ミリグラム/日以上

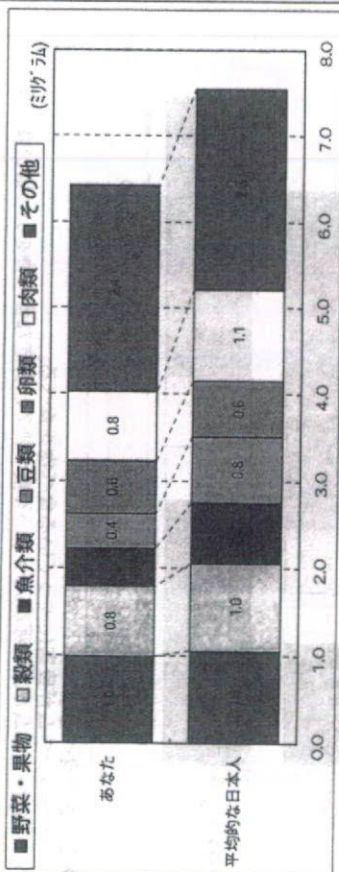
鉄不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、鉄の摂取量が特に少なかった人にだけ、お渡ししています。

- 鉄は血液に含まれるヘモグロビンを造るのに欠かせない栄養素です。
- 不足すると、鉄欠乏性貧血になります。
- あなたの鉄摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	6.5ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	10.5ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	7.1ミリグラム		

あなたがどんな食品から鉄をとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。
ポイントは、肉類、魚介類、豆類、野菜類です。



- ◆たくさん食べるポイント
- ①鉄が豊富に入っている食べ物を食べる。
- ②鉄がある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べるおよその量 (g)	鉄の量 (ミリグラム)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
レバー	60	3.9		0回
豚肉・牛肉	100	1.4	血合いや赤身部分には、鉄分が多く含まれ、吸収率も高めです。	1回未満/週
脂ののった魚	100	1.2		1回未満/週
干物	100	1.0		1回未満/週
いか・たこ・えび・貝類	あさり10個 (60gとして)	2.3	貝類は鉄分を多く含んでいます。	0回
たまご	60	1.1	卵黄に多く含まれています。	0回
緑の濃い葉野菜 (ほうれん草、小松菜など)	小松菜60gとして	2.2	炒めたりゆでたりしてたくさん食べましょう。	2~3回/週
とうふ・油揚げ・厚揚げ	90	0.8	大豆をはじめとする豆類は、鉄分を豊富に含んでいます。	2~3回/週
納豆	30	1.0		2~3回/週

あなたの量は頭間算で算出された結果です。蓄え方の影響を受けますので、あくまでも「およその量」と考えようようにしてください。

鉄の吸収率を高めるためのポイント

- 貧血症状の多くは、血液中のヘモグロビンの重要な材料のひとつである鉄分が不足することによる鉄欠乏性貧血です。
- 貧血の予防は、鉄を十分にとり、効率よく利用・吸収させることが大切です。
- 鉄は食品から摂取しても、吸収率が低い栄養素です (15%程度)。
- そのため、できるだけ効率よく吸収されるように、食べ方や調理方法などを工夫することが大切です。

鉄の吸収率を高めるためのポイント ビタミンCと動物性食品のたんぱく質です。

- ① ビタミンCが豊富な食品と組み合わせることで吸収率が高まります。ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変える働きがあります。野菜や果物には、ビタミンCがたくさん含まれています。

ビタミンCを多く含む

- 野菜 ほうれん草、小松菜などの緑の葉野菜、トマト、ブロッコリー、ピーマンなど
- 果物 みかんやグレープフルーツなどのかんきつ類、いちご、柿、キウイフルーツなど

(参考)	あなたのビタミンC摂取量 (1日あたり)	85ミリグラム
	めざしたいビタミンC摂取量 (1日あたり)	100ミリグラム

- ② 動物性たんぱく質と組み合わせることで吸収率が高まります。肉や魚など、動物性の食品に含まれるたんぱく質にも、鉄を吸収しやすくする働きがあります。

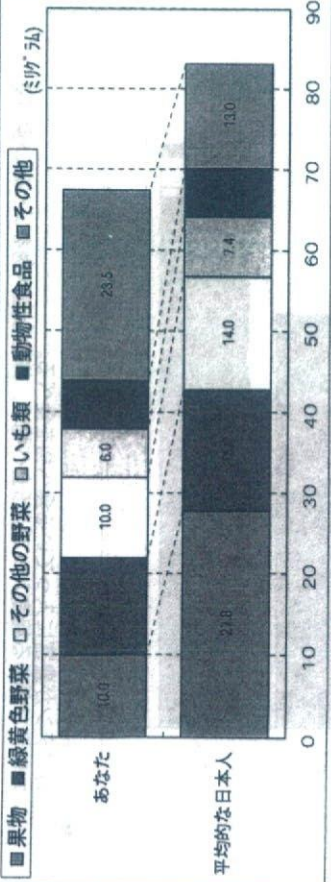
ビタミンC不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、ビタミンCの摂取量が特に少なかった人だけに、お渡ししています。

- ビタミンCは癌発中やがんの予防に関係している栄養素です。
- 喫煙や飲酒習慣がある人は、からだにビタミンCを多く必要とします。
- あなたのビタミンC摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	68ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	100ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	84ミリグラム		

あなたがどんな食品からビタミンCをとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。ポイントは、野菜類、果物類、いも類です。



- ◆ たくさん食べるポイント
 - ① ビタミンCが豊富に入っている食べ物を食べる。
 - ② ビタミンCがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回食べる量 (ミリグラム)		あなたの摂取頻度
	おおよその量 (ミリグラム)	ビタミンCの量 (ミリグラム)	
緑の濃い葉野菜	ほうれん草 80gとして	28	2~3回/週
緑の濃い葉野菜の漬物	35	10	0回
トマト	50	8	0回
キャベツ・白菜	キャベツ80gとして	33	2~3回/週
大根・かぶ	80	12	1回未満/週
生野菜のサラダ (レタス、キャベツなど)	レタス40gとして	2	2~3回/週
いも類 (じゃがいも、さつまいもなど)	じゃがいも 100gとして	35	2~3回/週
かんきつ類	みかん80gとして	26	1回未満/週
柿・キウイ・いちご	いちご80gとして	50	1回/週

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えるようにしてください。

ビタミンCをたっぷり食べるための工夫

■ ビタミンCは、調理や長期間の保存などによって壊れやすい栄養素です。無駄なくビタミンCをとるためには、調理方法や保存方法などの工夫が大切です。

① 新鮮な野菜・果物を食べましょう！

- 鮮度のよいものを選びましょう：鮮度のよい野菜・果物はビタミンCが豊富です。
- 冷蔵所で保存しましょう

(例) 保存による、ほうれん草のビタミンC減少率

温度が落ちたこと減少！	翌日	5日後
0度の冷蔵庫	96% →	84%
10度の冷蔵庫	90% →	70%

日にちが経つほど減少！

● 旬のものをたっぷり食べましょう：出盛り期の野菜はビタミンCが特に豊富です。

(例) ほうれん草

時期	ほうれん草100gあたり
夏採り	20ミリグラム
冬採り	60ミリグラム

旬のものは含有量が3倍！

② 短時間で調理しましょう！

ビタミンCは加熱調理によって壊れてしまいます。短時間でさっと調理するように心がけましょう。

(例) ほうれん草をゆでる時間とビタミンCの残存率

ゆで時間	生に比べたビタミンCの量
1分	74%
2分	61%
3分	48%

ゆで時間が長くなるほど減少！

■ 野菜・果物にも、ビタミンCが多いものと少なめのものがあります。目的にあわせて賢く食品を選びましょう。

ビタミンCが多めの野菜・果物

食品	1回食べる量 (g)	ビタミンCの量 (mg)
ほうれん草*	おひたし1株1	52
かぼちゃ*	無塩3切れ	31
ピーマン*	1個	24
ブロッコリー*	3株	96
きゅうり*	中1枚	21
じゃがいも*	中1個	23
キウイ*	1個	105
みかん*	1個	69
	1個	18

*印がついている食品はカロテンも豊富に含まれています。たっぷり食べれば一挙両得です！

ビタミンCが少なめの野菜・果物

(野菜) レタス、きゅうり、なす、ごぼう、れんこんなど
(果物) パナナ、りんごなど

(参考) あなたのカロテン摂取量(1日あたり)

1000mg(加が5A)
めざしたい量(1日あたり)
1600mg(加が5A)

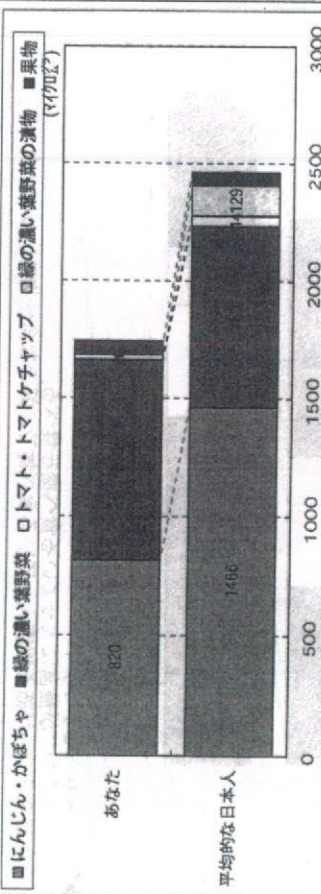
カロテン不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、カロテンの摂取量が特に少なかった人だけに、お渡ししています。

- カロテンはがんの予防に関係している可能性のある栄養素のひとつです。
- あなたのカロテン摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	1800mg (約1/3)	のぞましい摂取量 (1日あたり)	2745mg (約1/3)
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	2926mg (約1/3)		

カロテンは、野菜類・果物類に含まれています。
なかでもとくに、緑の葉野菜やにんじん、かぼちゃ、トマトなど色の濃い野菜に多く含まれています。
あなたがどんな食品からカロテンをとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。



- ◆たくさん食べるポイント
- ①カロテンが豊富に入っている食べ物を食べる。
- ②カロテンがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べる量 (約)		あなたの摂取頻度	
	およその量 (g)	カロテンの量 (mg)	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度
緑の濃い葉野菜 (ほうれん草)	80	3360	さっと火を通してたっぷり食べましょう	2~3回/週
緑の濃い葉野菜 (ブロッコリー)	60	480		
にんじん	40	4200	比較的保存がきくので常備したい食品です。	2~3回/週
かぼちゃ	80	313		0回
トマト	50	270	サラダにしたり、煮込みにしたり、調理のバリエーションが広い食品です。	0回
緑の濃い葉野菜の漬物	35	560	塩分の摂りすぎに気を付けましょう。塩分を控えめにしてください。	0回
かんきつ類	みかん1個として60	1592	旬の果物を毎日食べるように心がけましょう。	2~3回/週

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその値」と考えらるようになしてください。

カロテンをたっぷり食べるための工夫

■カロテンは、保存や加熱・水洗いなどの調理でも壊れにくく、油と一緒にとると吸収されやすいという特徴があります。

■生野菜で食べるよりも、ゆでたり炒めたりして、かさを減らしてたっぷり食べましょう。
●とくに、油といっしょにとると、体への吸収率は5~6倍もよくなります。

(*少量の油で十分に吸収率が良くなります。油のとりにすぎに気をつけましょう。)

●また、加熱することでかさが減るので、たっぷり食べられます。

■緑や赤 (オレンジ色) の濃い野菜・果物にはカロテンがたくさん含まれています。

食品	1食分の目安	カロテンの量 (mg)
にんじん	中1本	12000
	一口大3個	2200
ほうれん草	おひたし 小鉢1皿	4200
小松菜	おひたし 小鉢1皿	2600
ブロッコリー	3房	450
かぼちゃ	煮物3切れ	700
トマト	中1個	810
柿	1個	200

カロテンたっぷりの代表野菜です!

保存がきく野菜です。冷凍野菜や缶詰なども利用して便利です。

ゆでやおひたしすれば、たっぷり食べられます!

カロテンとは・・・

主に植物に含まれている、天然の色素成分です。
トマトやにんじん、かぼちゃの赤や黄色は、このカロテンの色です。
食べる体内に蓄えられて、必要に応じてビタミンAとなり働きます。
不足すると「夜盲症」(目が見えにくくなる)になります。
しかし、最近では、がんをはじめとする生活習慣病を予防する栄養素として注目されています。
ひとの体では過剰な量が蓄えられないので、食べ物とする必要がある栄養素です。

※カロテンには、アルファ・カロテン、ベータ・カロテン、リコピン、ペータ・クリプトキサントインなどの種類があります。含まれている食品や役割が、それぞれ少しずつ異なります。

β-カロテン	にんじんが代表野菜です。
α-カロテン	多くの種類の野菜や果物に含まれています。特に色の濃い野菜には多く含まれています。植物に含まれるカロテンの多くは、このベータ・カロテンです。
リコピン	赤い色の成分です。トマトが代表選手です。すいかの赤い色もリコピンです。
ペータ・クリプトキサントイン	かんきつ類をはじめとする多くの果物に含まれています。

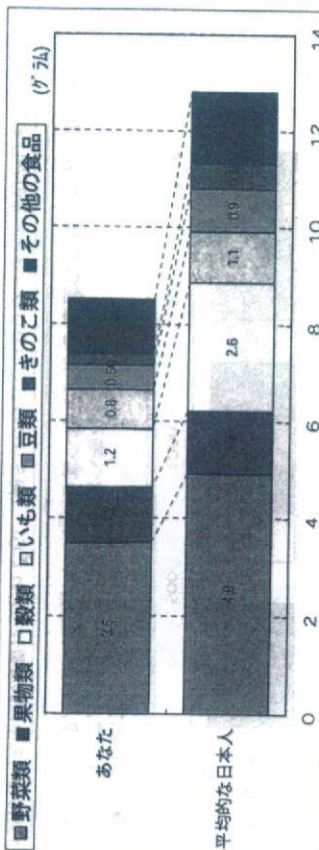
食物繊維不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは食物繊維の摂取量が特に少なかった人だけにだけお渡ししています。

- 食物繊維は糖尿病や心筋梗塞の予防に関係している栄養素です。
- 血液中のコレステロール値を下げる働きがあります。
- あなたの食物繊維摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	8.5g/日	のぞましい摂取量 (1日あたり)	17g/日
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	12.9g/日		

あなたがどんな食品から食物繊維をとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。ポイントは、野菜類、果物類、穀類、いも類です。



たくさん食べるポイント

- ①食物繊維が豊富に入っている食べ物を食べる。
- ②食物繊維がある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)		上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
	1回に食べるおおよその量 (g)	食物繊維の量 (g)		
緑の濃い葉野菜	70	1.7	上手に食べるワンポイント	2~3回/週
にんじん、かぼちゃ	40	1.2	ゆでたり炒めたりしてたっぷり食べましょう。	2~3回/週
根菜類	70	1.6	食べ過ぎは水分のとりにすぎに心がけず。	0回
緑の濃い葉野菜の漬物	35	1.3	物の果物を毎日食べるよう心がけましょう。	0回
柿、いちご、キウイ	80	1.7	物にも量に含まれています。	0回
納豆	30	2.0	豆製品にも量に含まれています。	0回
いも	100	1.6	思春、さつまいもはとくに豊富です。	2~3回/週
飯	160	1.1 (白米) 2.3 (玄米)	精製度の低い穀類 (玄米や全粒粉) には食物繊維が豊富です。	食べない (玄米や胚芽米を4~5割)

あなたの値は質問票で調べた結果です。呑み方の影響を及ぼしますので、あくまでも「おおよその量」と考えようとしてください。

食物繊維について

- 食物繊維を多く含む食品
- 食物繊維は野菜・果物、イモ類、小麦や米などの「胚芽」の部分に多く含まれています。
- 食物繊維をたくさんとるコツ
 - ①野菜を使った料理を毎食、必ず食べるように心がけましょう。生で食べるよりも、加熱して食べると「かさ」が減って食べやすくなり、たくさん食べることができま
 - ②季節の果物を1日1回、食べるように心がけましょう。
 - ③海藻や、イモ類、豆製品などを使った和食の食材も積極的に食べましょう。海藻類、イモ類にも食物繊維が多く含まれています。
 - ④麦ご飯・玄米・分つき米や全粒粉を使ったパン・シリアルなどを取り入れてみましょう。



1日3食 (1食あたり茶碗に1杯) の飯を食べたときの、総摂取量の比較

(参考) あなたが玄米や胚芽米を食べる頻度

1.1g ⇨ 2.0g ⇨ 2.9g ⇨ 3.2g ⇨ 3.3g ⇨ 6.8g

*注：1日1食1の割合で白い米と混ぜる場合

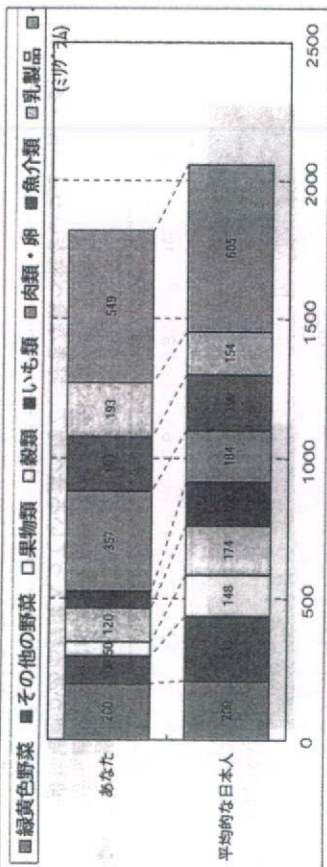
カリウム不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、カリウムの摂取量が特に少なかった人だけに、お渡ししています。

- カリウムは血圧値の低下、脳卒中の予防、骨粗しょう症の予防に關係する栄養素です。
- あなたのカリウム摂取量は、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	1800ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	2800ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	2079ミリグラム		

あなたがどんな食品からカリウムをとっているか、平均的な日本人と比べましょう。ポイントは、**野菜類、果物類、いも類**です。



◆たくさん食べるポイント
 ①カリウムが豊富に入っている食べ物を食べる。
 ②カリウムがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べるおよその量 (ミリグラム)	1日の摂取量 (ミリグラム)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
緑の濃い葉野菜	80gとして	552		2~3回/週
さやぶつ・白菜	70gとして	146	ゆでたり炒めたりしてたっぷり食べましょう。	2~3回/週
根菜類 (ごぼう、れんこん、ごぼうなど)	60gとして	264		0回
緑の濃い葉野菜の漬物	35gとして	137	食べ過ぎは食塩のとりすぎにつながります。	0回
いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)	100gとして	410	皮にもカリウムが豊富に含まれます。丸ごと食べる調理の工夫をしてみてください。	2~3回/週
納豆	30gとして	198	大豆を丸ごと食べるのでカリウムが豊富です。	0回
かんきつ類	80gとして	104	旬の果物を毎日食べるように心がけましょう。	1回/週
柿・いちご・キウイ	いちご90gとして	136		1回/週
飯	160gとして	46	精製度の低い和穀 (玄米・全粒粉) には多く含まれています。	1回/週 (玄米や胚芽米を食べる頻度) 食べない

あなたの量は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えるようにしてください。

カリウムをたっぷり食べるための工夫

■カリウムの健康への影響

- カリウムは、体内のバランスをとって高血圧の原因のひとつであるナトリウム (食塩) の排泄をうながす働きがあります。
- カリウムの摂取量の増加によって、血圧値の正常化、脳卒中の予防、骨密度の増加につながります。

(参考)	あなたの食塩摂取量 (1日あたり)	12グラム
	めざしてもらいたい量 (1日あたり)	8グラム

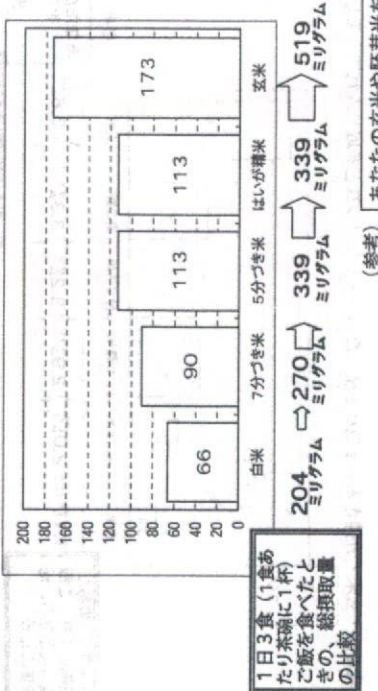
■カリウムの上手なとりかた

●カリウムを多く含む食品：精製度の低い食品、野菜・果物・いも類

①カリウムは精製されていない、あらゆる食品に広く含まれています。

---小麦のふすま、米の胚芽、野菜・果物・豆などの皮の部分に多く含まれています。

(例) ごはん、茶碗1杯 (160g)あたりのカリウム量 (ミリグラム)



(参考)
 あなたの玄米や胚芽米を食べる頻度
 あなたの納豆を食べる頻度
 0回



●野菜・果物・いも類に多く含まれています。
 野菜類・果物類・いも類をすすんで食べましょう。