

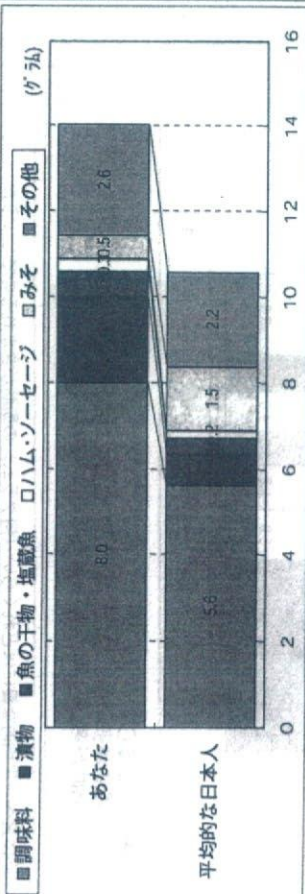
食塩摂取量が多いあなたへのメッセージ

このメッセージは、食塩の摂取量が特に多かった人だけに、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）	14g/日	めざしてもらいたい量（1日あたり）	8g/日
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	10.6g/日		

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：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。

1日に食べる平均的な量にどのくらい（何グラム）の食塩が入っているのでしょうか。

食べもの	1回食べるおよその量 (g)	食塩の量 (g)	あなたの摂取頻度、習慣
みそ汁	(1杯当りの汁の量) 150 (全部含む) 300	1.0	1杯未満/日
めん類のスープの飲み方	(小皿はしょうゆ) 6 (ソース1かけ) 18	6.0	2割くらい飲む
調味料 (しょうゆ、ドレッシングなど)	(アジ開き1枚) 100 (焼中華1切) 80	1.0	家で調味料は少し使う
魚の干物・塩蔵魚	(ハム4枚) 60	1.1	新鮮な魚を塩漬せにした方が食塩控えめで食べられます。
ハム・ソーセージ・ベーコン	(ハム1個) 35	3.0	加工・保存のためにたくさん食塩が入っています。
緑の濃い葉野菜の漬物	(小皿) 35	5.1	2~3回/週
その他の野菜の漬物	(小皿) 35	1.6	2~3回/週
		1.3	2~3回/週
		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やすいので、あくまでも「およその量」と考えるようにしてください。

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・汁物の食べ方を見直しましょう。
 - 1日1杯までにしませう
 - 具たくさんにしましょう：具たくさんにすると、お椀に入る「汁」の量が減ることになるので減塩につなげることができます。
 - 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に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強すぎないようにしましょう。
 - 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。

めん類のスープは、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

スープを半分残すだけで...
3gの減塩ができます！

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
 - ◇ だしのおみ、油のこく、果汁や酢の酸味が加わると、薄味でもおいしく食べることができます。
 - ◇ 中までしっかりと味をし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使う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
 - 「料理にしょうゆをかける」ことが習慣になっていませんか？ まずは、一口味原をしてみて「足りなかったらかける」習慣に変えましょう。

あなたの家庭での味付けは外食と比べて...少し濃口
使う量は...やや多め

	食塩の量
甘塩タラ	1切 3g
さわらみそ漬	1切 1g
さばみりん干	1枚 7.4g

- ④ 塩辛い魚は食べる回数を減らしましょう。
 - 漬物は、食べる回数を減らしたり、漬物で少量、差し込むようにしましょう。
 - 長期保存型の漬物 (梅干し、たくさん、味噌漬) よりも、漬物は食塩が控えめです。

新鮮な魚に強塩を振って食べる「塩味き」なら、食塩は少なくて済みます。

漬物けならば、野菜のビタミンCも壊れにくく無駄なくとることが出来ます。

	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

脂肪摂取量が多いあなたへのメッセージ

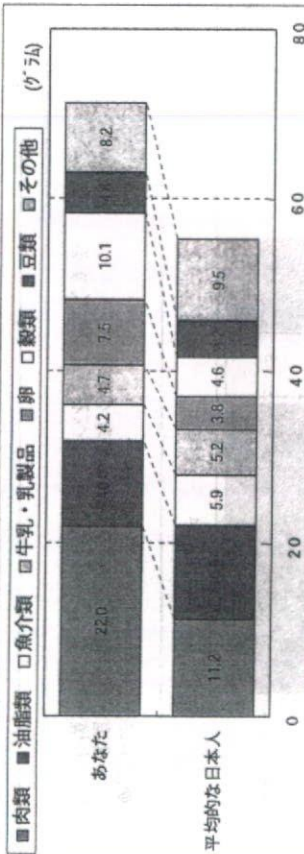
このメッセージは、脂肪の摂取量が特にかつた人だけに、お渡ししています。

- 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。

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。

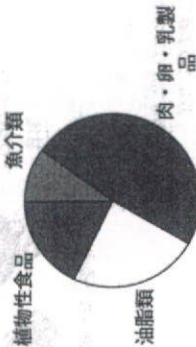
食べもの	1回に食べるおよその量 (g)		あなたの摂取頻度
	1回に食べるおよその量 (g)	脂肪の量 (g)	
豚肉・牛肉	100	14	4~6回/週
鶏肉	100	7	4~6回/週
ハム・ソーセージ・ベーコン	60	12	2~3回/週
マヨネーズ・ドレッシング	14	9	1回/週
炒め物	炒め物一皿分 14	14	1回/週
揚げ物・てんぷら	てんぷら1食分 10	10	肉: 0回 魚: 0回
牛乳 (普通乳)	180	7	4~6回/週
牛乳 (低脂肪乳)	180	2	0回

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

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とのパラメータが大事ですが、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「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。

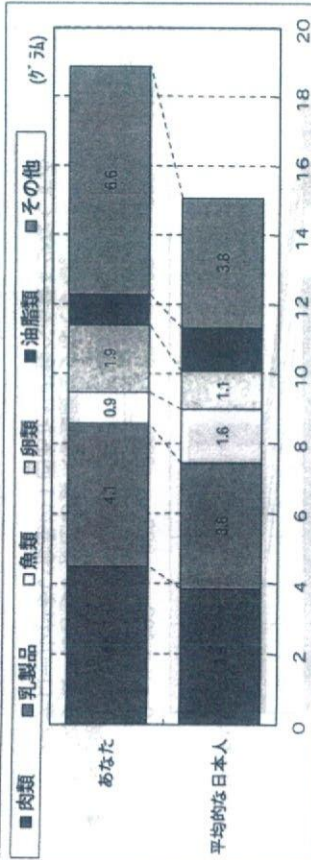
■あなたの飽和脂肪酸の摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて多めでした。

■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 [*]	できれば到達したい量（1日あたり）	10.1~15.8g [*]
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	15.1g [*]	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

- 飽和脂肪酸が多い食品の食べる頻度を少なくする。
- 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)	あなたの摂取頻度
	肉類	その他		
豚肉・牛肉	100	4.9	4.9	4~6回/週
鶏肉	100	1.8	1.8	4~6回/週
ハム・ソーセージ・ベーコン	60	7.3	7.3	2~3回/週
牛乳 (普通乳)	180	4.2	4.2	4~6回/週
牛乳 (低脂肪乳)	180	1.2	1.2	0回
洋菓子	45	3.0	3.0	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、いわなど)	100	3.9	3.9	1回未満/週

1回に食べる平均的な量にはどれくらい (何グラム) の飽和脂肪酸が含まれているのでしょいか

上手に食べるポイント
脂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。
牛乳、チーズ、バターは飽和脂肪酸が多いです。たくせん飲む人は低脂肪乳がおすすです。
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。
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。

あなたの種は質問紙で調べた結果です。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。

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。

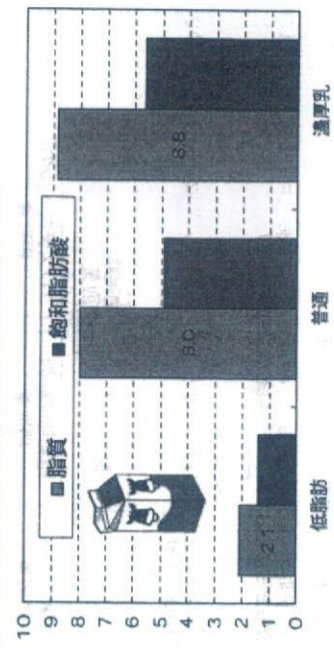
●多価不飽和脂肪酸：**魚や、植物油**に多く含まれます。
n-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸があります。
(健康への影響) 高脂血症を改善する、好ましい働きを考えると考えられています。

脂肪酸の上手なとり方

- 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。
 - 肉の量を減らして食べるようにしましょう。
 - 肉でも、**生肉・魚肉・鶏肉**の順に飽和脂肪酸が少なくなります。
- 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の食べ方には気をつけましょう。
 - 牛乳をたくせん飲む人は、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	n-3系脂肪酸
11.5g [*]	2.5g [*]
10g [*] 未満	2.2g [*] 以上

めざしたい量

コレステロール摂取量が多いあなたへのメッセージ

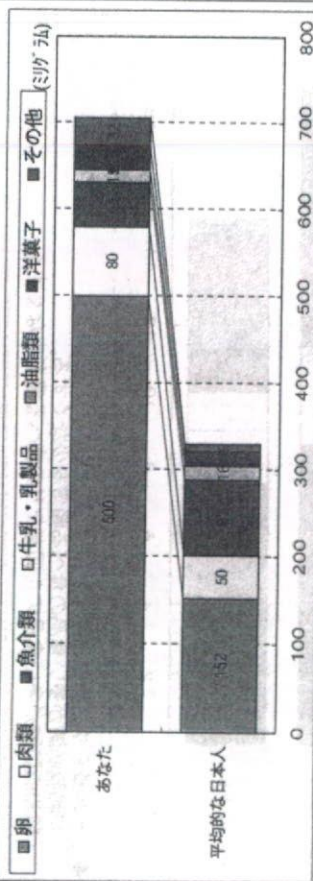
このメッセージは、コレステロールの摂取量が特に多かった人だけに、お渡ししています。

- 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、菓子類(洋菓子)です。



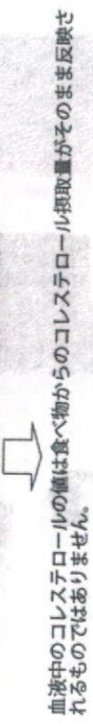
- ◆上手に減らすポイント
- ①コレステロールが多い食品の食べる頻度を少なくする。
- ②コレステロールが多い食品の1回あたりの食べる量を少なくする。

食べもの	1回に食べるおよその量 (g)	コレステロールの量 (mg)	あなたの摂取頻度
たまご	60	258	14回/週
豚肉・牛肉	100	65	1回未満/週
鶏肉	100	84	4~6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	90	1回未満/週
脂が少ない魚 (さけ、ます、白身の魚、漢水魚、かつおなど)	100	64	2~3回/週
いか・たこ・えび・貝	100	165	0回
牛乳 (普通乳)	180	22	4~6回/週
牛乳 (低脂肪乳)	180	11	0回
洋菓子	45	61	2~3回/週

1回に食べる平均的な量にはどれくらい (何ミリグラム) のコレステロールが含まれるのでしようか。

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、脂肪酸の摂取量などの全体的な食事の傾向や、体重 (脂肪ではないか?) 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値



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

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多かった人だけに、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)	60ℓ*	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とは...

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、以下のようになります。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	毎日
--------------	----

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)
日本酒	16%	1合弱	200ml弱
ビール	4%	大瓶1本弱	600ml弱
ワイン	11~14%	グラス1杯	0ml弱
焼酎	20~35%	グラス半分 (水割り1杯)	0ml弱
ウイスキー	43%	グラス1/3杯 (ダブル1杯)	0ml弱

- ◇ 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。



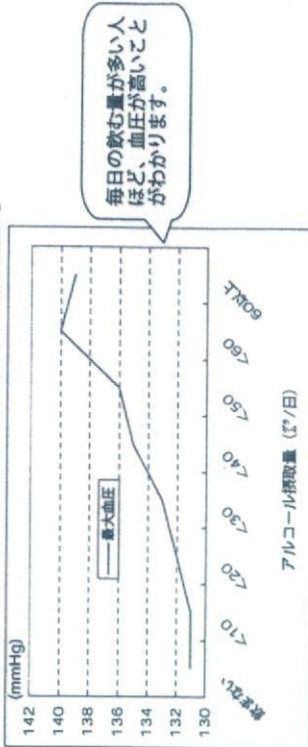
飲酒と健康について

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-ハワイ在住日系人約7000人を対象とした研究の結果-】



■ 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こともわかっています。
- 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なり、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、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、梅干など、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。

平成18年度 厚生労働科学研究費補助金
循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業

**生体指標を用いた日本人におけるミネラルの
適正摂取量(AI)・許容上限摂取量(UL)の算定に関する
栄養疫学的研究**

2007年3月31日 発行

独立行政法人 国立健康・栄養研究所

佐々木 敏

〒162-8636 東京都新宿区戸山 1-23-1

電話: 03-3203-8064、FAX: 03-3202-3278