

お食事・栄養摂取のお達者度

受診番号： 0001

お名前： XXXXXXXXXX 様

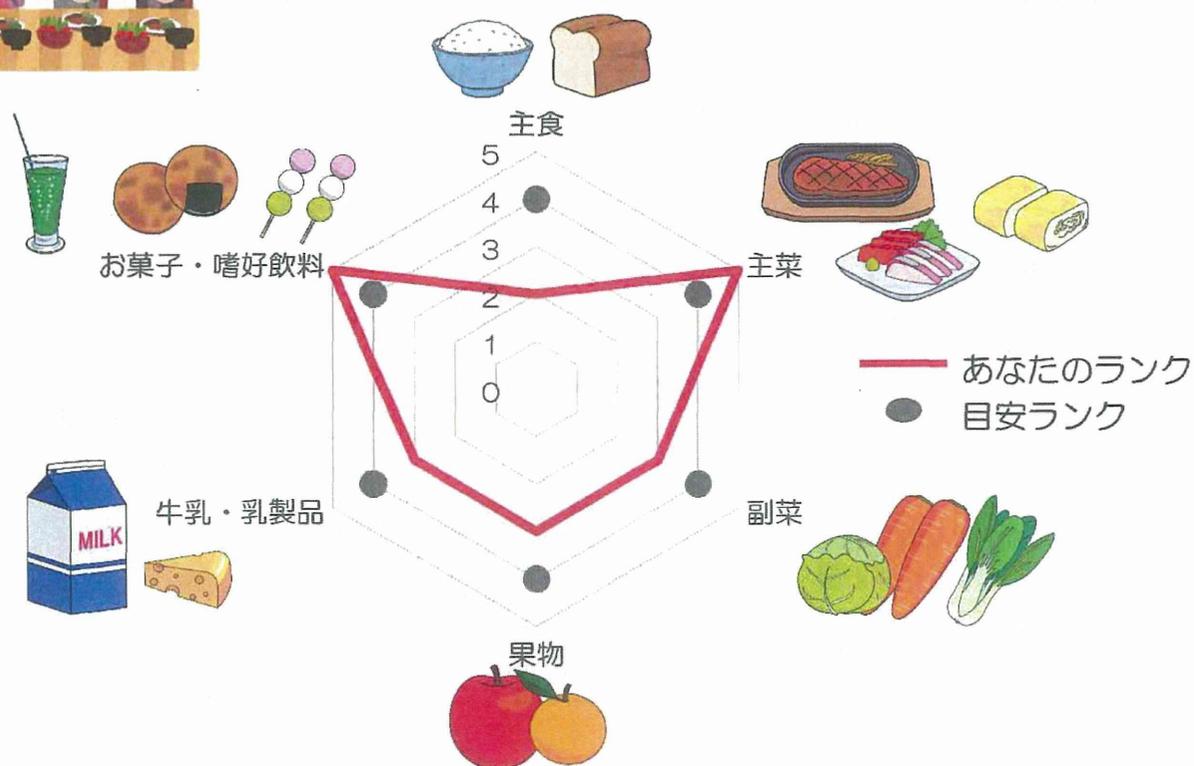
※食事摂取量の目安ランクは健康な方を対象としています。糖尿病や腎臓病などの生活習慣病をお持ちの方は、かかりつけの主治医・お近くの医師・専門家にご相談ください。

項目	食品の例	説明	結果	あなたのお食事ランク
主食(g)	ごはん、パン、めん	主に炭水化物を含み、エネルギーの供給源となります。	44.2	2
主菜(g)	肉、魚、卵、大豆製品	主にたんぱく質や脂質を含み、筋肉などからだの材料になります。	48.3	5
副菜(g)	野菜、きのこ、海藻類、いも類	主にビタミン・ミネラル、食物繊維の供給源で、からだの調子を整えます。	301	3
果物(g)	みかん、リンゴ	主にビタミン・ミネラルの供給源で、からだの調子を整えます。	129	3
牛乳・乳製品 (mg:カルシウム量)	牛乳、ヨーグルト、チーズ	主にカルシウムの供給源で、骨などからだの材料になります。	185	3
お菓子や嗜好飲料(kcal)	まんじゅう、せんべい、ジュース	主に脂質や炭水化物を含み、エネルギーの供給源になります。	1207	5

●ランクのみかた



	とても少ない	少し少ない	やや少ない	じゅうぶん食べている	よく食べている
ランク	1	2	3	4	5



項目		摂取量/日	判定	説明	推奨量 目安量	耐容 上限量
エネルギー(kcal)		2484	N	食事から得ている総エネルギーです。からだを動かす大切な活動源です。	1900	
3 大 栄 養 素	タンパク質(%E)	14	L	血液や筋肉などをつくる主要な成分です。【例】お肉や魚、卵や大豆など	15-20%	
	脂質(%E)	38	N	効率的なエネルギー源です。細胞膜やホルモンの材料にもなります。【例】植物油など	20-25%	
	炭水化物(%E)	48	L	真っ先に使われるエネルギー源です。【例】ごはん、パン、めんなど	50-75%	
カリウム(mg)		2854	N	血圧を調整したりと、体内の状態を維持しています。【例】バナナ、ほうれん草など	2500	
カルシウム(mg)		1125	N	骨や歯の材料に加え、生命の活動の一部を担っています。【例】牛乳、小魚など	700	2300
鉄(mg)		16.8	N	主に赤血球をつくっているヘモグロビンの成分になります。【例】レバー、魚など	7	50
葉酸(μg)		327	N	DNAなど核酸を合成する役割を担っています。【例】緑黄色野菜など	240	1300
亜鉛(mg)		8.1	L	味覚や皮膚の健康維持など、新陳代謝に関与します。【例】うなぎ、お肉、海藻など	11	40
ビタミンA(μg)		992	N	発育や肌の健康維持、暗所での目の慣れなどに関与します。【例】緑黄色野菜など	800	2700
ビタミンD(μg)		12.6	N	小腸や腎臓でカルシウムやリンの吸収を促進します。【例】魚介類、卵など	5.5	50
ビタミンE(mg)		10.4	N	抗酸化作用や免疫力を高めるはたらきがあります。【例】魚介類、ごま、ピーナッツ	7	750
ビタミンK(μg)		229	N	止血や骨の形成、血管の健康にも関与します。【例】納豆、緑黄色野菜など	75	
ビタミンB1(mg)		1.93	N	糖質からエネルギーを産出するときや、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。【例】豚肉、レバー、豆など	1.0	
ビタミンB2(mg)		1.96	N	皮膚や粘膜の健康維持を助け、エネルギー代謝に重要な役割を担っています。【例】レバー、うなぎ、乳製品など	1.1	
ビタミンC(mg)		152	N	抗酸化作用や鉄の吸収、コラーゲンをつくるのに役立ちます。【例】果物、野菜など	100	
食物繊維総量(g)		15.8	L	お通じの量を増やして便秘を防ぎます。【例】穀物、いも、豆、野菜、果物など	19	
食塩(g)		16.8	H	血圧や水分量を調節します。筋肉を動かす時に重要です。【例】調味料、粉末だしなど		9.0
水分(g)		1124		体温調節や血液の成分となって、栄養素や老廃物を運びます。【例】お茶、みそ汁など		

判定の見方

N (Normal) : 1日に食べている量が推奨量や目安量を満たしていると測定されました。

H (High) : 1日に食べる量が耐容上限量よりも高めに測定されました。

L (Low) : 1日に食べる量が推奨量や目安量よりも低めに測定されました。

※食事摂取量の目安量、推奨量、耐容上限量は「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に従っています。
 ※食事摂取量の目安量、推奨量、耐容上限量は健康な方を対象とした値です。糖尿病や腎臓病などの生活習慣病をお持ちの方は、かかりつけの主治医・お近くの医師・専門家にご相談ください。

栄養とからだの健康増進調査 結果のご報告

〒0000-0000

ご住所： 千葉県柏市0000-00

受診番号：

受診会場：

生年月日：0000年00月00日

年齢：00 歳 性別：男・女

お名前： 〇〇〇 〇〇〇 様

この度はご協力いただきありがとうございました。ご参加いただいた健康増進調査3年目の結果をお送りします。3年間に渡り、皆様の生活状況や健康面についてどのような変化があったかを調査いたしました。ぜひこの3年間の結果を見比べ、みなさまの健康維持にお役立て下さい。

暮らしのお達者度をお調べしました

アンケートで沢山ご質問させていただきました。これによって人とのつながりや、生活のひろがり、社会参加、運動量などが分かります。ご回答いただいたものは今後の解析に役立たせていただきますが、今回は、その結果の一部を掲載しています。

栄養・お食事についてお調べしました

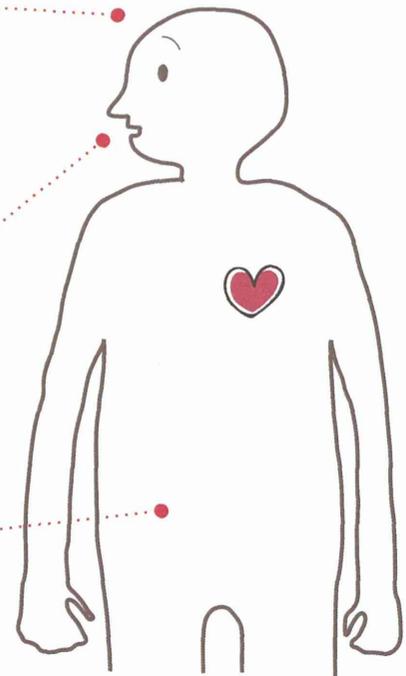
今年度は新たにお食事についてアンケートにご協力いただきました。みなさまの栄養摂取状態の結果をお返しいたします。

お口のお達者度をお調べしました

様々な検査を実施させていただきました。発音の検査や、ガムを噛む検査など、めずらしい方法も取り入れました。楽しんでいただけましたでしょうか。

からだのお達者度をお調べしました

今年も大股で2歩歩く、だんだん低くなる椅子から立ち上がるなど、多様な検査を行いました。結果を楽しみにされていた方もおられたのではないでしょう



3年間に渡り、ご協力ありがとうございました！



3年間にも渡り、調査にご参加いただき、本当にありがとうございました。

次回の開催は未定ですが、また皆様とお会いできる日を楽しみにしております。

この調査から新たに見えてきた知見まとめたニュースレターを後日お送りします。

【ご不明な点に関するお問い合わせ先】

東京大学高齢社会総合研究機構

電話番号：04-7136-6680

(受付時間 平日10:00~16:00)

EMAIL：event@iog.u-tokyo.ac.jp

検査結果		参考						
		● BMI (体格指数)						
項目	結果	体重(Kg)を身長(m)×身長(m)で割った値						
		痩せ ~18.4	標準 18.5~24.9	やや肥満 25.0~29.9	肥満 30.0~			
身長 (cm)	999.9							
体重 (kg)	999.9							
腹囲 (cm)	99.9							
● BMI (体格指数)	99.9	● 体脂肪率		標準	やや肥満	肥満		
● 体脂肪率 (%)	99.9	男性	女性	15.0~24.9	25.0~29.9	30.0~	35.0~	
体内の脂肪量(皮下脂肪や内臓脂肪)の体重に対する割合(%)								
血圧1回目 (mmHg)	999	上:収縮期	1回目	N	判定	参考基準値: 収縮期140以下 参考基準値: 拡張期90以下		
	999	下:拡張期						
血圧2回目 (mmHg)	999	上:収縮期	1回目	N	判定			
	999	下:拡張期						
採血時の状態	空腹							
項目	結果	判定	説明 【】内の数値は参考基準値			1年目	3年目	
白血球数(/ μ l)	9999	N	病原となる細菌や微生物などから体を守ります。感染症や炎症などにより増加します。 【2900~8900】			99	-	
貧血検査	赤血球数(万/ μ l)	999	N	酸素を取り込み全身へ運搬します。 【男:410~550万 女:380~480万】			99	-
	血色素量(g/dl)	99.9	N	赤血球中にある鉄分を含むタンパク質のこと。酸素を全身に運び、不要な二酸化炭素を持ち帰ります。 【男:12.1~16.9 女:11.1~15.4】			99	-
	ハマトクリット値(%)	99.9	N	血液全体に占める赤血球成分の割合。 【男:39.8~51.8 女:34.9~44.9】			99	-
脂質	総コレステロール (mg/dl)	999	N	血液中のすべてのコレステロール総量であり、善玉と悪玉があります。多すぎても少なすぎてもいけません。 【130~219】			99	-
	HDLコレステロール (mg/dl)	999	N	血管の壁に蓄積する余分なコレステロールを除去する「善玉コレステロール」。 【男:40~86 女:40~96】			99	-
	中性脂肪 (mg/dl)	999	N	多いと動脈硬化を促進させてしまいます。 【35~149】			99	-
血糖値 (mg/dl)	99.9	N	血液中に含まれているブドウ糖(グルコース)。【70~109(空腹時)】			99	-	
アルブミン(g/dl)	99.9	N	タンパク質の中で最も多く含まれるものです。肝臓異常、悪性腫瘍や感染症などの炎症、栄養不足などにより減少します。【3.8以上】			99	-	
C反応性タンパク(mg/dl)	99.99	N	炎症や組織細胞の破壊が起こると血中に増加するタンパク質。【0.30以下】			99	-	

判定の見方

N (Normal) : 今回実施した検査項目の範囲内では異常と疑われる所見はありませんでした。

H (High) : 参考基準値よりも高めに測定されました。

L (Low) : 参考基準値よりも低めに測定されました。

※ 基準値外の場合、現在の治療内容や内服薬の種類も視野に入れ評価する必要があります。

ご不明な点は、かかりつけの主治医・お近くの医師にご相談ください。

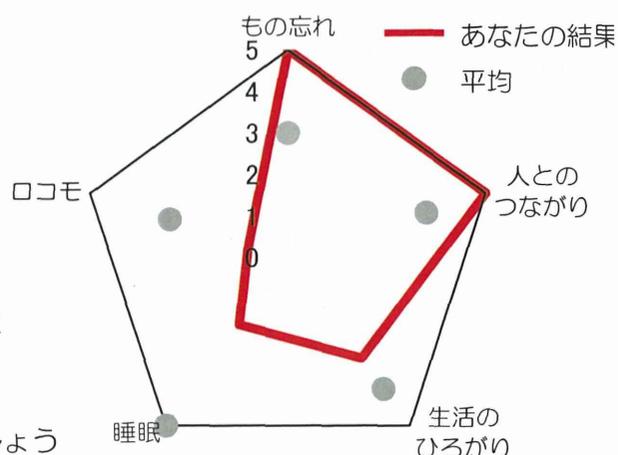
暮らしのお達者度

項目	説明	結果	ランク	1年目	3年目
もの忘れ(点)	MMSEという認知機能検査で評価	999	5	99	-
人とのつながり	アンケート項目から5段階で評価	999	4	99	-
生活のひろがり	アンケート項目から5段階で評価	999	3	99	-
こころの元気度	5点以下は良好、6点以上はやや不良	999	2	99	-
ロコモティブシンドローム	運動器症候群を5段階で評価	999	1	99	-

もの忘れ検査について

この結果からすぐに認知症などの障害がわかるわけではありません。もの忘れなどの認知機能の低下を調べるためには、昨年の結果と比べて変化を確認することが重要です。大幅な点数の低下がみられた方は、専門医のいる医療機関にお問い合わせをご検討ください。

	心配	やや心配	まあまあ	良好
基準	20点以下	21~23点	24・25点	26~30点



楽しんで、脳の血流をイキイキ保つ！



★★★★

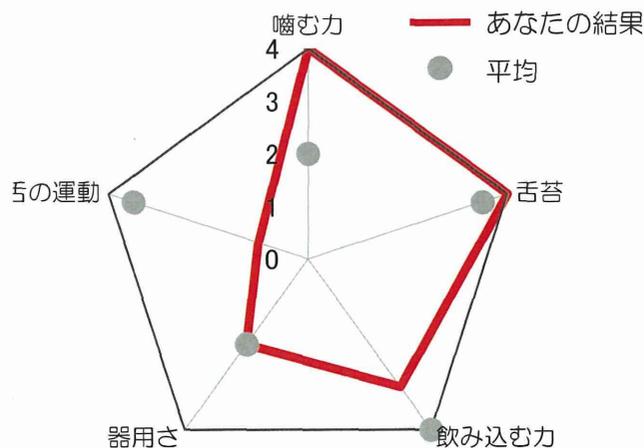
何か新しいことに挑戦して、生きがいを見つけましょう

★★

身近な方との会話を増やしましょう

お口のお達者度

項目	説明	結果	ランク	1年目	3年目
噛む力	ガムを1分間噛んで、こね合わせる力	999.9	5	99	-
舌苔	舌苔の付着の有無	999.9	4	99	-
飲み込む力	ごっくんと飲み込む力・すばやさ	999.9	3	99	-
器用さ	「タ」を連続して発音できる器用さ	999.9	2	99	-
舌の運動	舌を上あごに押し付ける力	999.9	1	99	-



たくさんしゃべって、しっかり噛んでおいしく食べる！



★★★★

会話をしながらの食事

★★

お口に関心を持ちましょう

からだのお達者度

項目	説明	結果	ランク	1年目	3年目
握力(kg)	握る力	999.9	5	99	-
バランス力(秒)	平衡感覚がどれだけ保たれているのか	999.9	4	99	-
膝伸展力(ニュートン)	太もも前面の筋力	999.9	3	99	-
通常歩行スピード(秒)	脚力全体（特にふくらはぎやすねの筋力）	999.9	2	99	-
立ち回り(秒)	歩行動作の総合力	999.9	1	99	-

動いたら、よく眠ってリラックス！

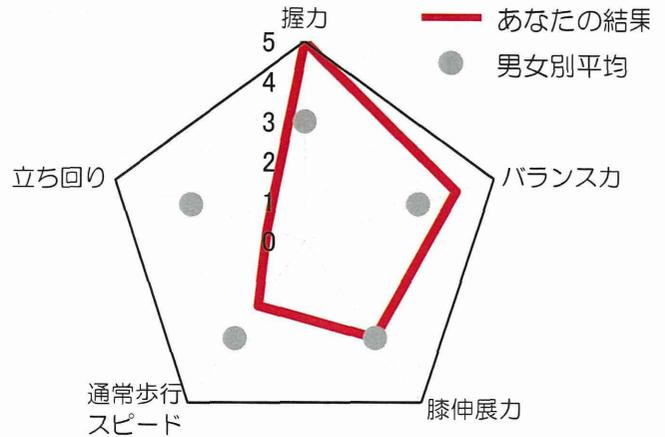


★★★

積極的な社会活動に参加

★★

各人に合わせた運動を



あなたの筋肉量はどのくらい？

項目	説明	結果	1年目	3年目
四肢の筋肉量 (SMI)	両手足すべての骨格筋量の総和を表します	999.9	99	-

体組成計で四肢の筋肉量を測定した数値を、体格（身長）で補正した数値です。筋力も重要ですが、筋肉量も重要です。次回の測定に向けて減らないように頑張りましょう。

【男性：7を中心に±2ぐらいの範囲に分布しています】

【女性：6を中心に±2ぐらいの範囲に分布しています】

高さの違うイスから立ち上がるか挑戦してみましょ

項目	説明	結果	1年目	3年目
立ち上がりテスト	足の力とバランス感覚が分かります	999.9		-

※5段階評価：平均3

誰かと一緒に食事をすることの大切さを知ろう！

一人暮らしであることよりも、孤食（一人で食事すること）の方がうつ傾向と関連していることがわかりました。

特に、同居者がいるにも関わらず孤食の場合そのリスクが高そうです。

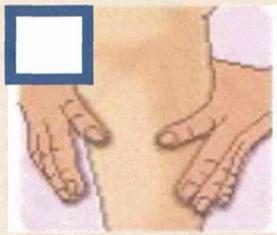
孤食の方は、誰かと一緒にご飯を食べる機会を増やしてみませんか。



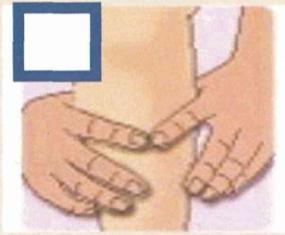
*有意。性別、年齢で調整したオッズ比 (n=1986)

各質問に対して、当てはまる にチェックを入れてみてください。

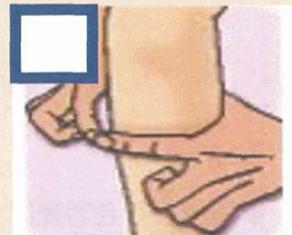
指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

※赤色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日1回は食べていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4. お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか

はい

いいえ

8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

いいえ

はい

9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか

はい

いいえ

10. 自分が活気に溢れていると思いますか

はい

いいえ

11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか

いいえ

はい



このアンケートに答えて見てください。

皆様がどれほどお元気かがわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や社会性・こころ、運動の元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ！

回答したら裏面を読んで、参考にして下さいね！

※表面のアンケートに答えてから、お読みください。

指輪つかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか

⇒隙間ができてしまったら、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性があります。囲めなかったり、ちょうどぴったり囲める状態だったら、筋肉量が充分である可能性が高いです。

筋肉量の維持は自立した生活を続けていくのにとっても重要です。今から、筋肉量の維持にも関わってくる調査を行いますよ。ご自身の今の健康状態・生活習慣を見直してみましよう！

1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか

⇒「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？色々な種類の食べ物をバランスよく食べることが重要です！少し意識してみましよう。

2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日1回は食べていますか

⇒お肉やお魚に含まれるタンパク質は筋肉量を維持するのに重要ですし、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るように心掛けましよう。かかりつけ医から腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、担当の先生にご相談下さい。

3. さきいか・たくわんくらいの固さの食べ物が噛めますか

⇒「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。

4. お茶や汁物でむせることがありますか

⇒「はい」の場合、飲み込む力や飲み込むための筋が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥(ごえん)につながり易いですね。

5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか

⇒「いいえ」の場合、この回数や頻度がいわゆる運動習慣です。運動は足りていますか？もう少し運動を心がけたほうがいいのかもかもしれません。是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましよう！

6. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか

⇒「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です！
日常的に歩いたり動くことをもう少し意識してみましよう！

7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか

⇒「いいえ」の場合、歩く速さは気づかない内に遅くなっていきます。
歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましよう！

8. 昨年と比べて、外出の回数がへっていますか

⇒「はい」の場合、外へ出る頻度が減ってしまっている理由が何か
思い当たりませんか？ もう少し外に出て人と会ったり社会参加を
心がけてみましよう！

9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか

⇒「いいえ」の場合、誰かと一緒に食事しながらお喋りすることは
幸福感につながりますよ。意識して増やしてみましよう！

10. 自分が活気に溢れていると思いますか

⇒「いいえ」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれ
ません。

11. 何よりもまず物忘れが気になりますか

⇒「はい」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれ
ません。