

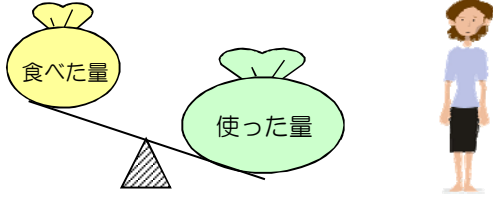
## 太りすぎ・やせすぎに注意したいあなたへのメッセージ

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。

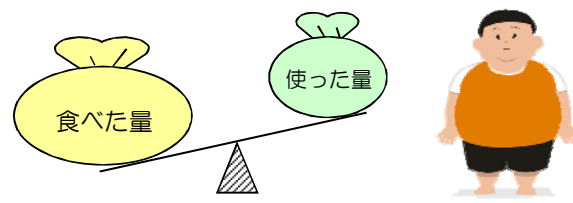
### ■肥満度とエネルギー摂取量の関係について

- 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。

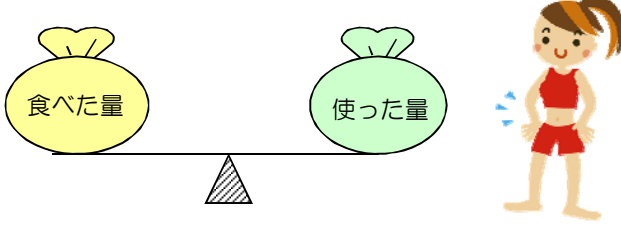
**やせている人**  
「食べたエネルギー量」よりも「使ったエネルギー量」の方が多いと考えられます



**太っている人**  
「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**  
「食べた量」と「使った量」のバランスがよい、と考えられます。



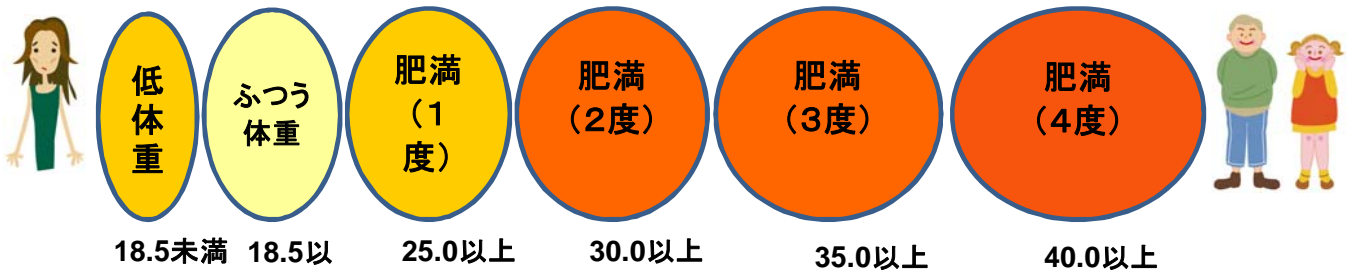
### ■肥満度の判定方法

- 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。

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

(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

$$\text{BMI} = 60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.038 \dots \quad \text{BMIは「22」となります。}$$



### ■あなたの結果

あなたのBMI **21.3** kg/m<sup>2</sup>

## ■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

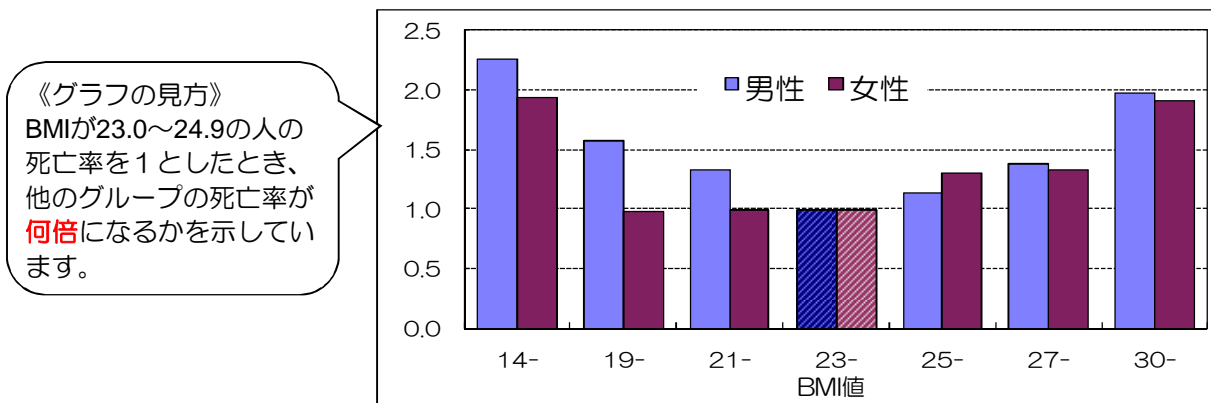
**高血圧症・糖尿病・脂質異常症**などの生活習慣病をまねき、さらには**動脈硬化、虚血性心疾患、一部のがん**（腎臓、乳、大腸など）になる危険性が高くなることがわかっています。

### ●「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】 40～59歳の日本人4万人を対象とした追跡研究の結果



Tsugane et al., Int J Obes 2002; 26: 529-37.

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。**

## ■望ましいBMIは年齢によって異なります。

上の結果は40歳から59歳の結果です。

別の研究によると、もっとも死亡率が低いBMIは年齢とともに高くなる傾向が見られました。

男女別、年齢別にみた、死亡率が最低になるBMI

年齢	男性	女性
40～49歳	23.6	21.6
50～59歳	23.4	21.6
60～69歳	25.1	22.8
70～79歳	25.5	24.1

Matsuo et al. Obesity 2008; 16: 2348-55.

## ■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、糖尿病や高血圧症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がわかっています（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。管理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。

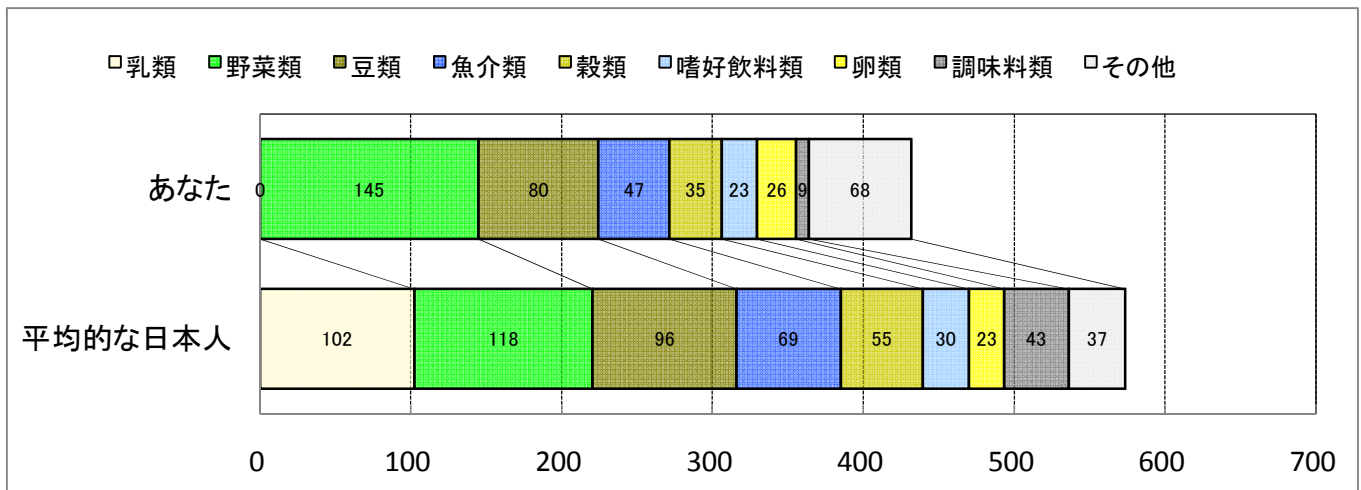
## カルシウム不足のあなたへのメッセージ

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にだけ、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。
- 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） <b>およそ 430 mg</b>	のぞましい摂取量（1日あたり） <b>およそ 680 mg以上</b>
平均的な日本人の摂取量（1日あたり） <b>およそ 570 mg</b>	

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ょう。  
 ポイントは、乳類（牛乳）、野菜類、豆類（とうふ、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。

1回に食べる平均的な量からどれくらい（何mg）のカルシウムがとれるでしょうか。				あなたの摂取頻度
食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)	カルシウムの量 (mg)	上手に食べるワンポイント	
牛乳（普通乳）	150	165	たくさん牛乳を飲むなら、低脂肪乳がお勧めです。	飲まなかった
牛乳（低脂肪乳）	150	195		飲まなかった
緑色の濃い葉野菜 <small>（ほうれん草、小松菜など）</small>	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。	週に4-6回
とうふ・厚揚げ	85	72	鉄分、食物繊維なども豊富です。毎日食べたい、おススメの食品です。	週に4-6回
納豆	45	41		週に2-3回
骨ごと食べる魚	60	255	しらす干しやししゃもなどです。食塩のとりすぎに気をつけましょう。	週に1回未満

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）をかけると骨は強くなります。歩くだけでも効果あります。

②やせすぎは骨にもよくありません。

あなたのBMI（体格指数） **21.3 kg/m<sup>2</sup>**

\*18.5未満の人は要注意です。

\*BMI（body mass index）は、身長と体重から求めることができます。

BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>



③喫煙は骨にとっても大敵です。

④カリ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）など、多くの食品に含まれています。



あなたのカリウム摂取量（1日あたり） **およそ 3500 mg**

めざしたいカリウム摂取量（1日あたり） **およそ 3000 mg以上**

⑤ビタミンDも骨の健康に関係しています。

日本人はほとんどのビタミンDを魚からとっています。

あなたのビタミンD摂取量（1日あたり） **およそ 8.4 μg**

めざしたいビタミンD摂取量（1日あたり） **およそ 5.5 μg 以上**



⑥まだじゅうぶん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Kも骨を強くしてくれるかもしれません。

あなたのビタミンK摂取量（1日あたり） **およそ 407 μg**

めざしたいビタミンK摂取量（1日あたり） **およそ 75 μg 以上**



メモらん

## 鉄不足のあなたへのメッセージ

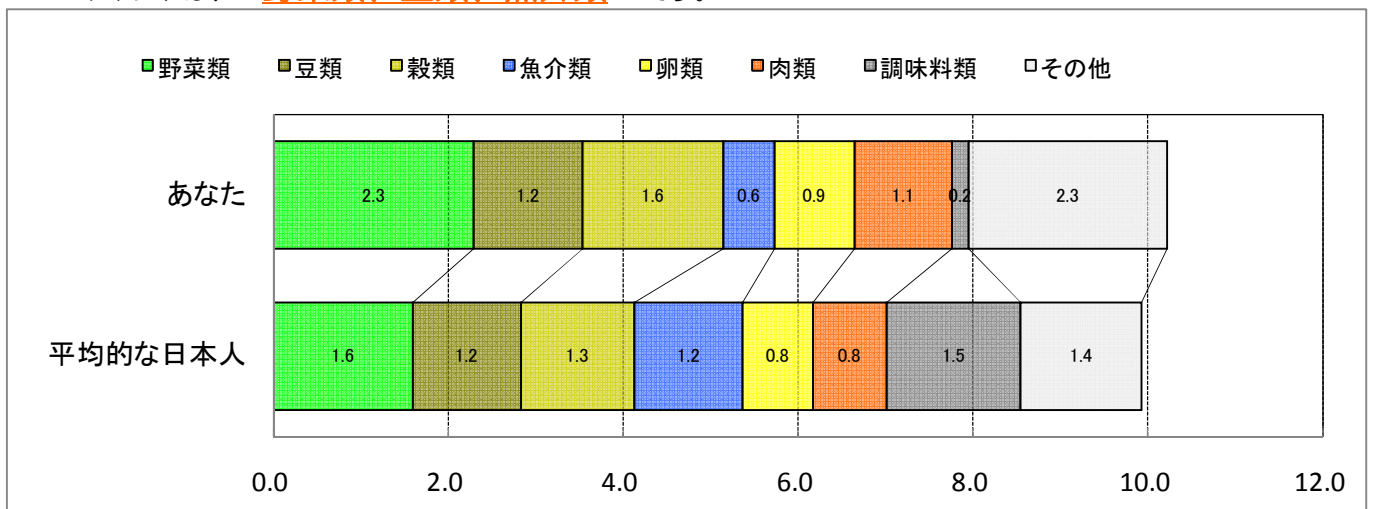
このメッセージは、鉄の摂取量が特に少なかった人にだけ、お渡ししています。

- 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。
- 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）	<b>10.2 mg</b>	のぞましい摂取量（1日あたり）	<b>およそ 7.5 mg以上</b>
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	<b>9.9 mg</b>		

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ましょう。

ポイントは、**野菜類、豆類、魚介類** 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。

1回に食べる平均的な量からどれくらい（何mg）の鉄がとれるのでしょうか。				あなたの摂取頻度
食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)	鉄の量 (mg)	上手に食べるワンポイント	
緑の濃い葉野菜 (ほうれん草、小松菜など)	70	1.5	炒めたりゆでたりしてたくさん食べましょう	週に4-6回
納豆	45	3.3	大豆をはじめとする豆類は、鉄分を豊富に含んでいます	週に2-3回
とうふ・厚揚げ	85	0.9		週に4-6回
そば	140	1.1	そば粉の配合割合が多いおそばがおすすりめです	週に1回
いか・たこ・えび・貝	80	0.8	貝類は鉄分を多く含んでいます	週に1回未満
脂がのった魚	80	1.0		週に1回
レバー	40	4.6	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	週に1回未満
豚肉・牛肉	75	1.1		週に2-3回
たまご	60	1.1	卵黄に多く含まれています	週に4-6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。

## 鉄を効率的にとるためのポイント

- 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、鉄をじゅうぶんにとり、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）。
- 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は **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て食べましょう。  
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） **およそ 210 mg**

めざしたいビタミンC摂取量（1日あたり）およそ100 mg以上

- ② **動物性たんぱく質**と組み合わせて食べましょう。  
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。



メモらん

## 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にだけ、お渡ししています。

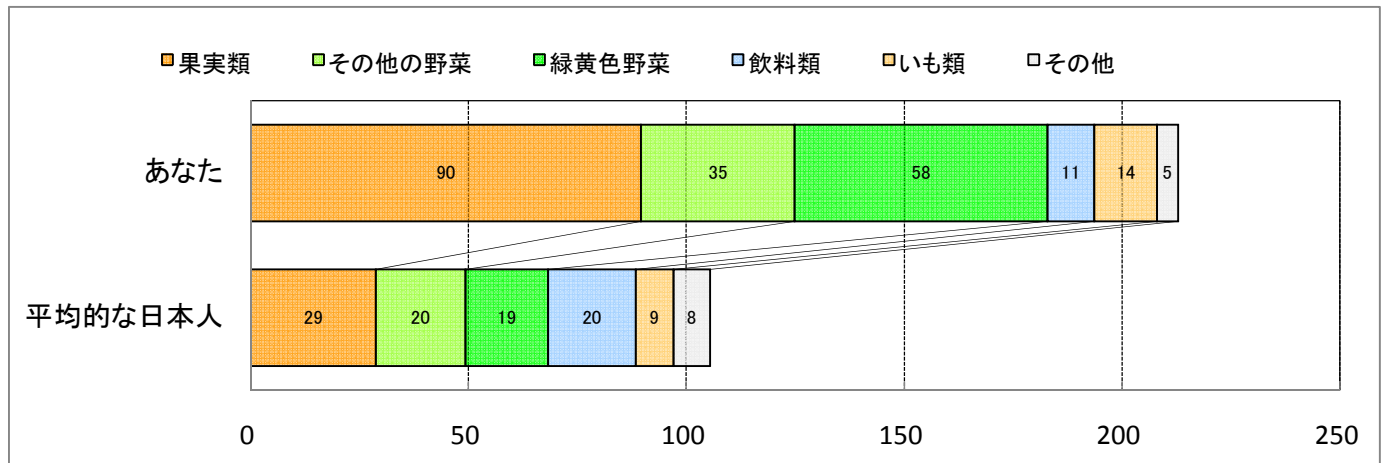
- ビタミンCは脳卒中やがんの予防に関係している栄養素です。
- 喫煙や飲酒習慣がある人は、からだにビタミンCを特に多く必要とします。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

あなたの摂取量（1日あたり）	およそ 210 mg
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	およそ 110 mg

のぞましい摂取量（1日あたり）	およそ 100 mg以上
-----------------	--------------

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ましょう。

ポイントは、**果実類、野菜類、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。

1回に食べる平均的な量からどれくらい（何mg）のビタミンCがとれるのでしょうか。				あなたの摂取頻度
食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)	ビタミンCの量 (mg)	上手に食べるワンポイント	
かき・キウイ・いちご	90	61	旬の果物を毎日食べるように心がけましょう	食べなかった
かんきつ類	90	33		食べなかった
キャベツ・白菜	70	22	短時間の加熱調理でたっぷり食べましょう	毎日1回
大根・かぶ	60	7		週に4-6回
生野菜のサラダ (ゆず・キャベツなど)	40	8	長時間放置するとビタミンCは壊れてしまいます	週に1回
根菜 (たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)	60	6	炒めたりしてたっぷり食べましょう	週に1回未満
緑の濃い葉野菜	70	25	短時間の加熱調理でたっぷり食べましょう	週に4-6回
トマト	60	9	生のトマトに多く含まれています	週に2-3回
いも類 (じゃがいも、さつまいもなど)	100	27	いも類のビタミンCは熱調理に強いのが特徴です	週に2-3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。

## 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。
- 冷暗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



温度が高めだと減少！

	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回に食べるおよその量(約)	ビタミンCの量(ミリグラム)
ほうれん草*	おひたし小鉢1	52
かぼちゃ*	煮物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枚	21
じゃがいも	中1個	23
柿*	1個	105
キウイ	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

#### 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) バナナ、りんごなど

メモらん

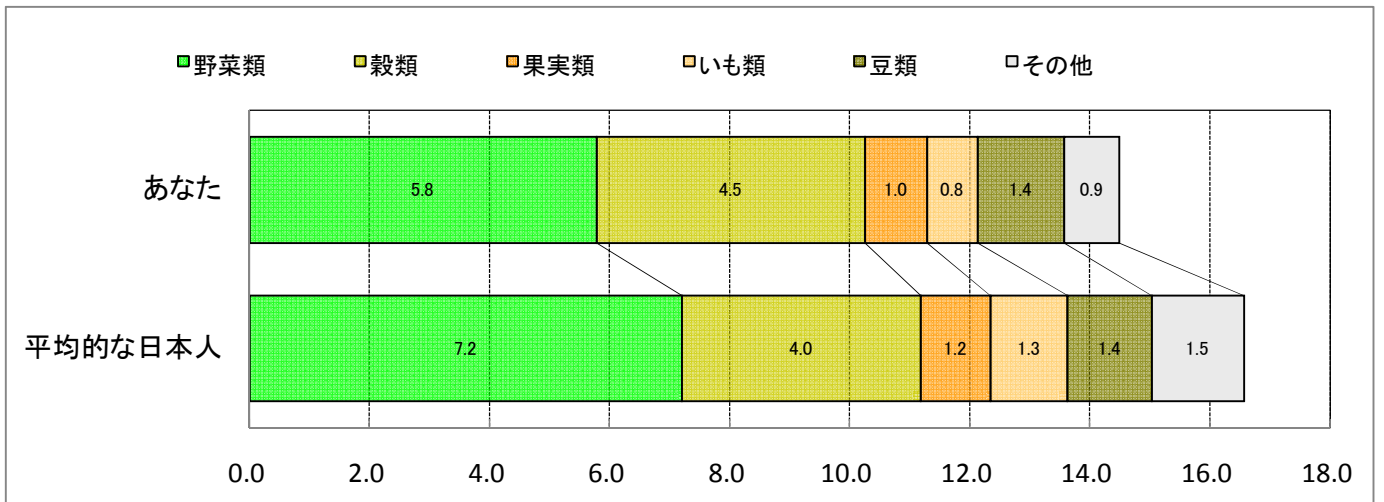
## 食物繊維不足のあなたへのメッセージ

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、肥満など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もあります。
- 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）	およそ 14 g	のぞましい摂取量（1日あたり）	およそ 19 g 以上
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	およそ 17 g		

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ましょう。  
ポイントは、**野菜類、穀類、果物類、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。

1回に食べる平均的な量からどれくらい（何g）の食物繊維がとれるのでしょうか				あなたの摂取頻度、習慣
食べもの	1回に食べるおよその量 (g)	食物繊維の量 (g)	上手に食べるワンポイント	
緑の濃い葉野菜	70	1.7	ゆでたり炒めたりしてたっぷり食べましょう	週に4-6回
根菜類 (たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)	60	1.4		週に1回未満
にんじん・かぼちゃ	40	1.2		週に4-6回
そば	140	2.8	そば粉の配合割合が多いおそばがお勧めです	週に1回
ごはん	130	(白米) 0.4	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	(白米以外を食べる頻度) ときどき
		(玄米) 1.8		
かき・いちご・キウイ	90	1.9	旬の果物を毎日食べるよう心がけましょう	食べなかった
いも	100	1.6	里芋、さつまいもはとくに豊富です	週に2-3回
納豆	45	3.0	豆製品にも豊富に含まれています	週に2-3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「およその量」と考えるようにしてください。

## 食物繊維をたっぷり食べるための工夫

### ■食物繊維を多く含む食品

食物繊維は野菜・果物、いも類、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。

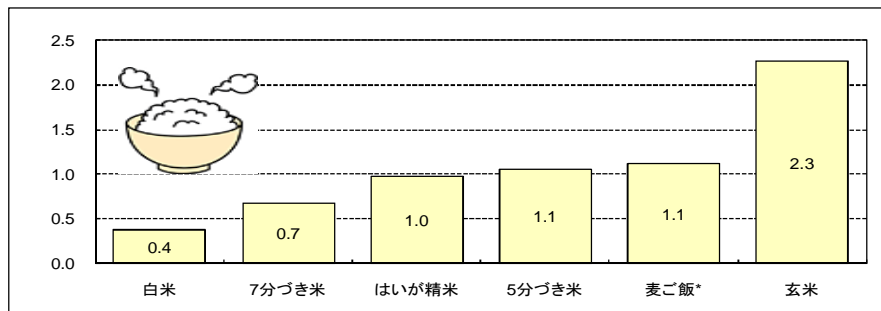
②季節の果物を1日1回、食べるように心がけましょう。

③海藻や、いも類、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、いも類、豆類にも食物繊維が多く含まれています。



④麦ご飯・玄米・分搗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。



(参考)

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

1.1g ⇒ 2.0g ⇒ 2.9g ⇒ 3.2g ⇒ 3.3g ⇒ 6.8g

\* 米9：押し麦1の割合で炊いた場合の含有量

あなたが玄米や胚芽米を食べる頻度

ときどき

メモらん

## 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。
- 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） **およそ 3500 mg**

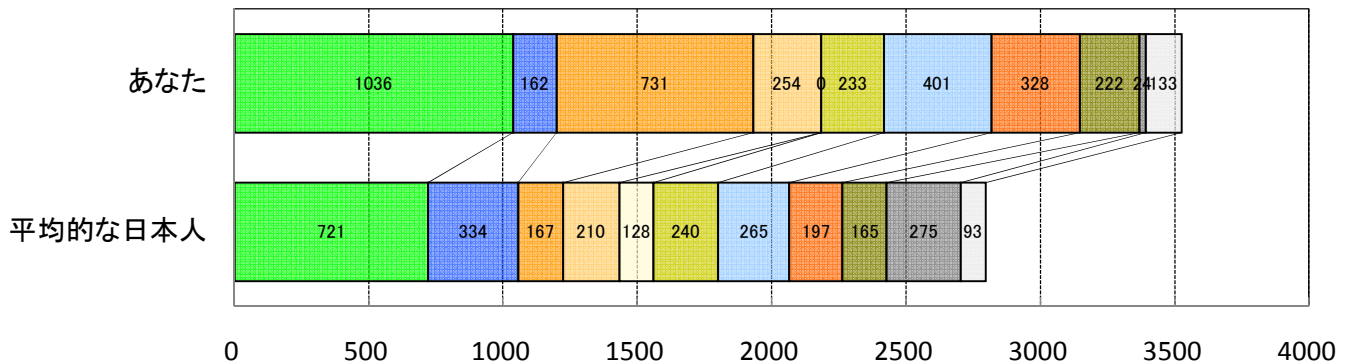
のぞましい摂取量（1日あたり） **およそ 3000 mg 以上**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 2800 mg**

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、魚介類、果実類、いも類** です。

■野菜類 ■魚介類 ■果実類 ■いも類 ■乳類 ■穀類 ■飲料類 ■肉類 ■豆類 ■調味料類 ■その他



### ◆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。

1回に食べる平均的な量からどれくらい（何mg）のカリウムがとれるのでしょうか。

食べもの	1回に食べるおよその量 (g)	加ゆの量 (mg)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度、習慣
緑の濃い葉野菜	70	363	ゆでたり炒めたりしてたっぷり食べましょう	週に4-6回
キャベツ・白菜	70	146		毎日1回
脂が少なめの魚	80	305	旬の魚を食べるように心がけましょう	週に1回
かき・いちご・キウイ	90	221	旬の果物を毎日食べるように心がけましょう	食べなかった
いも類	100	471	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ましょう。	週に2-3回
牛乳（低脂肪）	150	285	動物性の食品からもとれます	飲まなかった
豚肉	75	238		週に2-3回
納豆	45	297	大豆を丸ごと食べるのでカリウムが豊富です	週に2-3回
ごはん	130	（白米）38	精製度の低い穀類（玄米・全粒粉）には多く含まれています	（白米以外を食べる頻度）ときどき
		（玄米）124		

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症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）	およそ 9.4g
	めざしたい食塩摂取量（1日あたり）	9g 未満

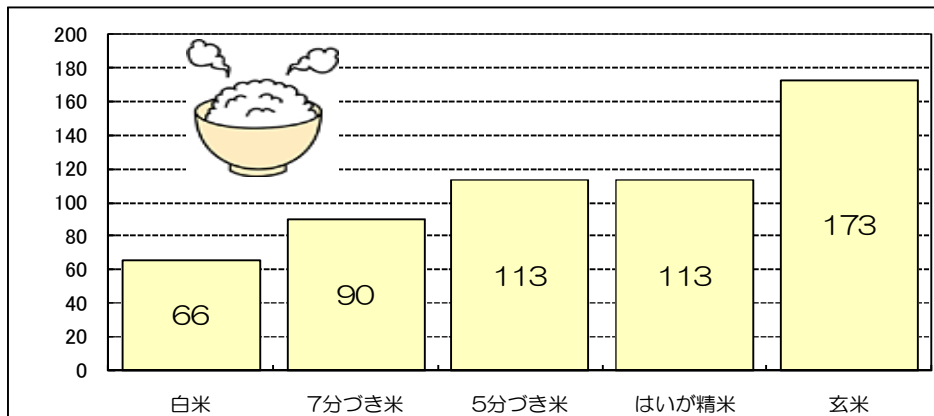
## ■カリウムの上手なとりかた

●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（mg）



1日3食（1食あたり茶碗に1杯）ご飯を食べたと

204mg ⇒ 270mg ⇒ 339mg ⇒ 339mg ⇒ 519mg

(参考)	あなたの玄米や胚芽米を食べる頻度	ときどき
	あなたの納豆を食べる頻度	週に2-3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

●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。



メモらん

## 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にだけ、お渡ししています。

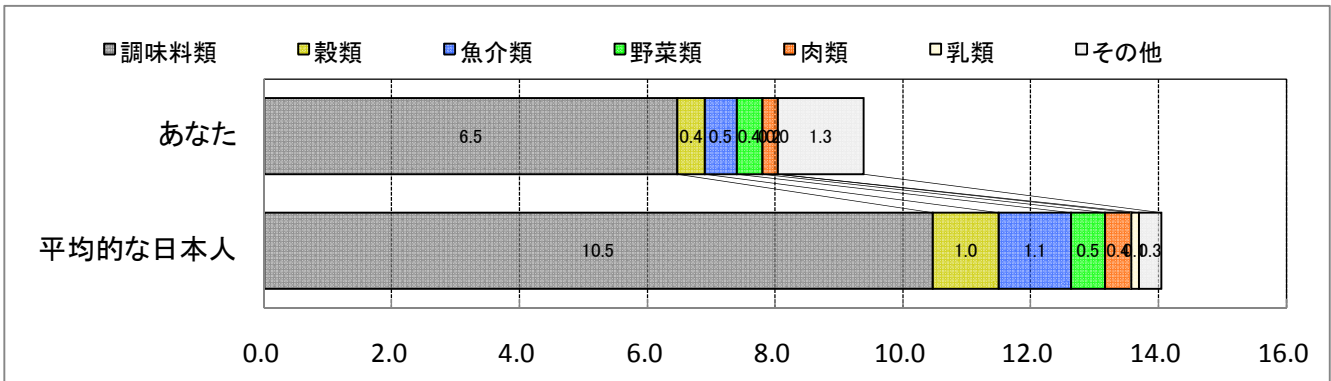
- 高血圧症やがん（胃がん）の予防のために、とりすぎないように気をつけましょう。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

あなたの摂取量（1日あたり） **およそ 9.4 g**

のぞましい摂取量（1日あたり） **9 g 未満**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 14 g**

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。

1回に食べる平均的な量にどのくらい（何g）の食塩が入っているのでしょうか。

食べもの	1回に食べる およその量 (g)	食塩の量 (g)	上手に食べるためのワンポイント <small>*裏面に具体的な説明があります。参考にしてください。</small>	あなたの 摂取頻度、習慣
みそ汁	(1杯当りの汁の量) 150	1.0	具だくさんにすると、1杯あたりの汁が減るので、減塩ができます。	1日 1杯未満
めん類	(ゆでうどん) 250	0.8	スープはなるべく残すように心がけてみましょう。また、めんにも食塩が入っています。	3回/週
めん類のスープ・汁を飲む量	(全部飲むと) 300	6.0		4~6割
調味料 (しょうゆ、ソースなど)	(小皿にしょうゆ) 6	1.0	控えめに使って、素材の味をじゅうぶん楽しむように心がけましょう。	まったく使わない
	(ソース1かけ) 18	1.1		
魚の干物・塩蔵魚	(アジ開き1枚) 100	3.0	新鮮な魚を塩焼きにした方が食塩控えめで食べられます。	週に1回未満
	(鮭中辛1切) 80	5.1		
ハム・ソーセージ・ベーコン	(ハム4枚) 60	1.6	加工・保存のためにたくさんの食塩が入っています。	週に1回
緑の濃い葉野菜の漬物	(小1皿) 35	1.3	塩を控えめの浅漬けにして楽しみましょう。	食べなかった
その他の野菜の漬物	(小1皿) 35	0.9		食べなかった

(\*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」と考えるようにしてください。**

### 「ナトリウム」と「食塩」の関係（加工食品に入っている塩分量の読み方）

加工食品には、包装などに、「標準栄養成分表」があり、食塩ではなく、ナトリウム量が書かれています。

ナトリウム量を食塩の量に換算するためには、2.54倍します。

たとえば、1食当たり2.4gのナトリウムが入っていると書かれているインスタントラーメンの場合、食塩が $2.4 \times 2.54 = 6.1g$ 入っていることとなります。よく使う加工食品の食塩量をチェックしてください。

# しょうずに減塩（節塩）するための工夫

しょうずに減塩（節塩）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ましょう。

## ① みそ・汁物の食べ方を見直しましょう。

●1日1杯までにしましょう

あなたのみそ汁を飲む量は1日・・・1杯未満

●具たくさんに：具たくさんにすると、「汁」の量が減ります。

●だしをしっかりとし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。

## ② めん類のスープはなるべく残すようにしましょう。

あなたのもん類のスープを飲む習慣・・・4～6割

そば・うどん・ラーメンなどめん類のスープにはおおよそ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、麺や具にもかなりの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

## ③ しょうゆやソースなどの調味料の使いかたを見直してみましょう。

### ●調理の工夫

◇だしの旨み、油のコク、果汁や酢の酸味を加わると、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

「料理にしょうゆをかける」ことが習慣になっていませんか？  
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。

あなたの家庭での味付けは

外食と比べて・・・薄口

あなたが食事の時にしょうゆやソースを使う頻度は・・・まったく使わない  
使う量は・・・かなり少なめ

煮物・鍋物・汁物などを食べる頻度

肉を使った料理・・・週に1回  
魚を使った料理・・・週に1回

## ④ 塩辛い魚は食べる回数を減らしましょう。

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

新鮮な魚に薄く塩を振って食べる「塩焼き」なら、食塩は少なくてすみます。

## ⑤ 漬物は、食べる回数を減らしたり、浅漬けで少量、楽し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、浅漬けは食塩が控えめです。

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

浅漬けならば、野菜のビタミンCも壊れにくく無駄なくとることができます。



メモらん

## 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にだけ、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、肥満や糖尿病の原因となる可能性が考えられています

脂肪は、脂質とも呼びます。 食べる脂肪のことを脂質と呼ぶことが多いようです。

脂肪は1gあたり9kcal（約4kcal）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%を脂肪からとっているのでしょうか。

【ご注意】脂肪の取り方は、グラムではなくて、総エネルギーにしめる割合（%：脂肪エネルギー比）で示します。

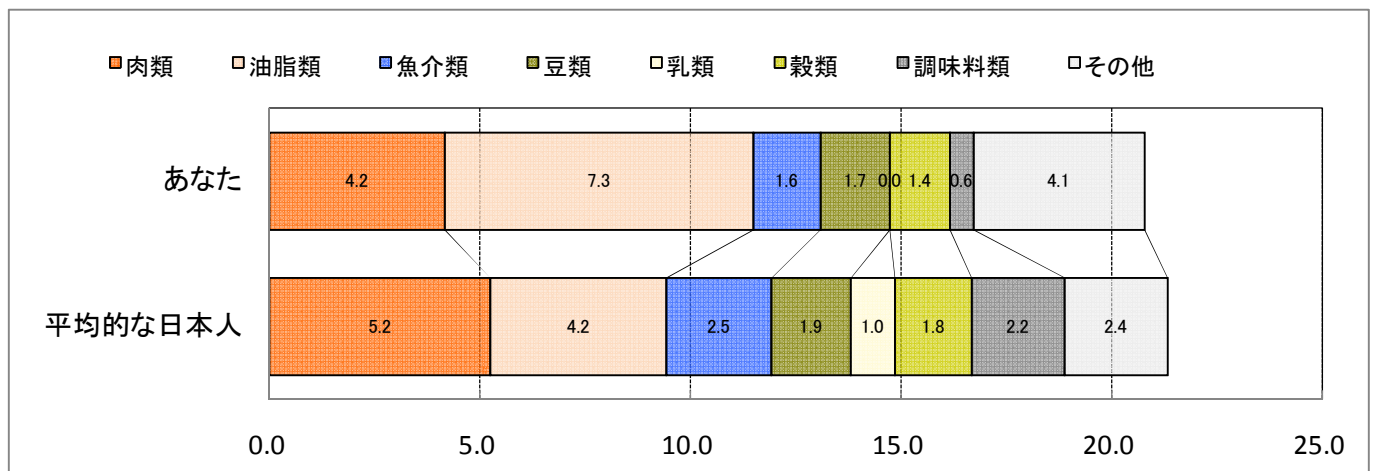
あなたの脂肪エネルギー比

およそ **21%**

めざしてもらいたい脂肪エネルギー比

**20 ~ 25%**

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（総エネルギーにしめる割合[%]）  
ポイントは、**肉類、油脂類、魚介類、乳類**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。

1回に食べる平均的な量にはどれくらい（何g）の脂肪が含まれるのでしょうか。				あなたの 摂取頻度
食べもの	1回に食べる おおよその量 (g)	脂肪の量 (g)	上手に食べるワンポイント	
豚肉・牛肉	75	11	なるべく脂身を避けて食べましょう	週に2-3回
鶏肉	75	6		週に4-6回
ハム・ソーセージ・ベーコン	30	6	脂身の多い部位で作られています	週に1回
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	週に1回
炒め物	炒め物1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	週に2-3回
揚げ物・てんぷら	てんぷら1食分	10	揚げ衣に油が多く吸収されます。食べすぎに気をつけましょう	週に1回（肉）
				週に2-3回（魚）
牛乳（普通乳）	150	6	毎日たくさん飲む人は、低脂肪乳がおすすめです	飲まなかった
牛乳（低脂肪乳）	150	2		飲まなかった

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。

## 脂肪の上手なとり方（脂肪の質にも注意しましょう）

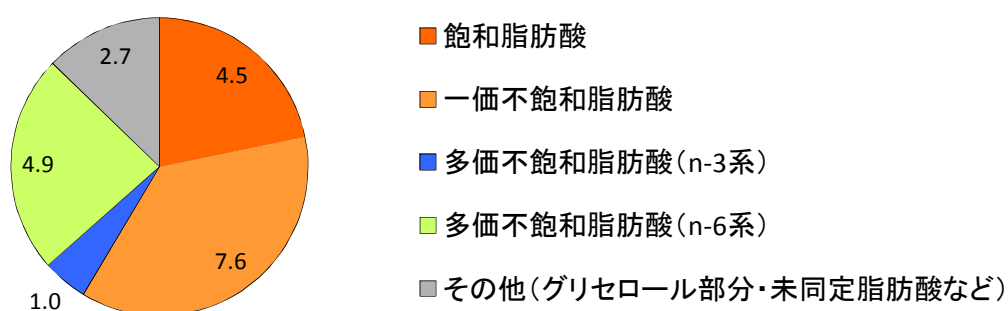
■脂肪は摂取の総量（たんぱく質や炭水化物とのバランス）が大事ですが、それ以外にどのような食品から脂肪をとっているか、食べる脂質の内容も大事なポイントです。

■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。

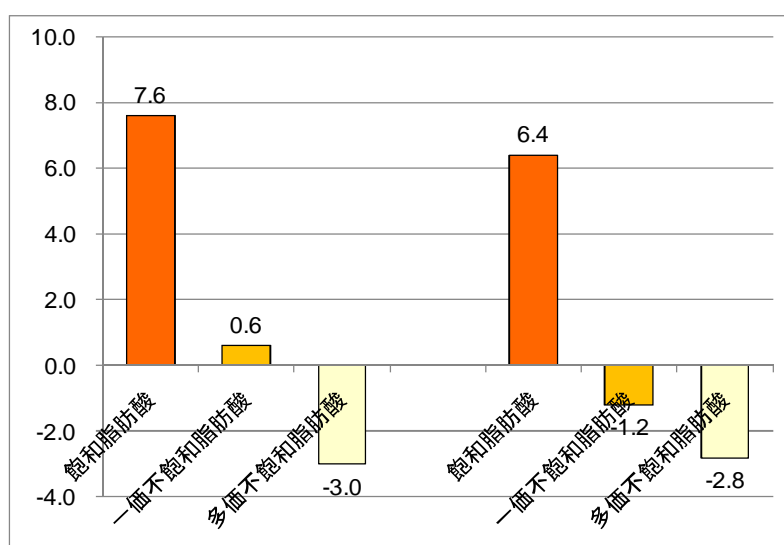
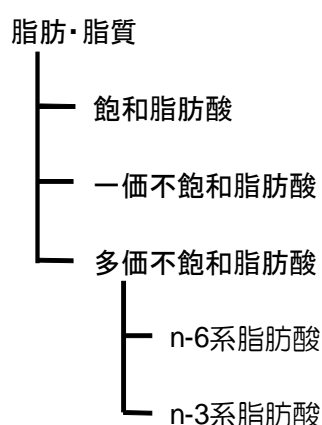
■これは、脂質は脂肪酸からできていて、脂肪酸はその種類によって働きが異なるからです。そして、どの脂肪酸を多く含むかは食品によって異なります。

あなたは脂質をどの脂肪酸から摂取しているでしょうか（％）



## どの脂肪酸に注意すればよいのでしょうか？

脂質は左下図のように脂肪酸に分類されます。それぞれの脂肪酸は異なる特徴をもっています。右下のグラフは、それぞれの脂肪酸を食べたとき血中コレステロール（左）と血中LDLコレステロール（右）がどのように変わるかの実験結果です。総エネルギーの5%分だけの炭水化物をそれぞれ同じエネルギーをもつ脂肪酸に食べ変えたときの血中濃度（mg/dl）の変化です。 Mensink, et al. Arterioscler Thromb 1992; 12: 911-9.



血中コレステロールに悪い脂肪は、飽和脂肪酸だけであることがわかります。

➡ 『飽和脂肪酸』の結果を見てみましょう

## 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。
- 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）

およそ 4.5 %E

できれば到達したい量（1日あたり）

4.5 ~ 7 %E

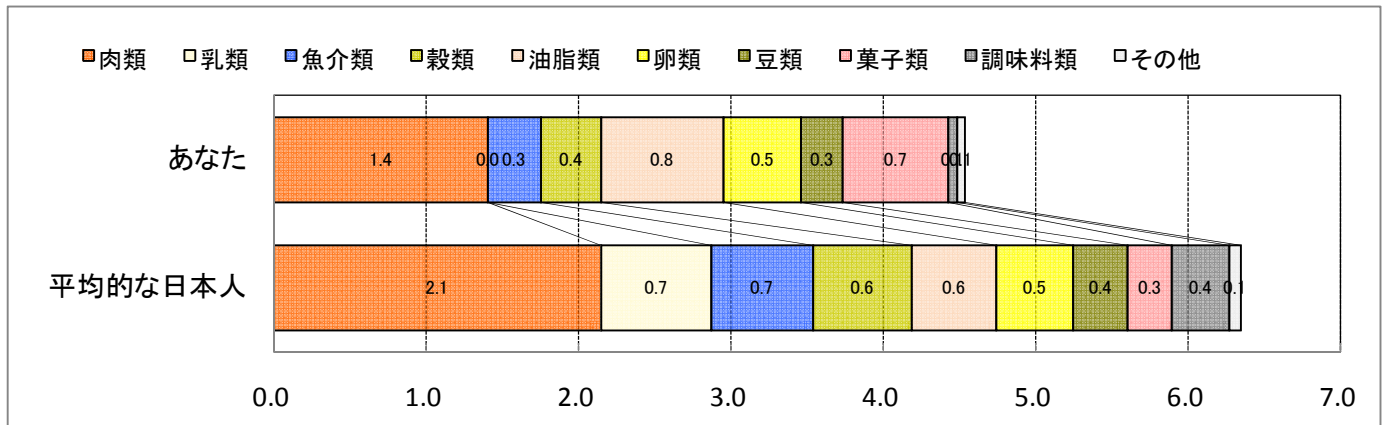
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）

およそ 6.3 %E

%E：何%のエネルギー（カロリー）をこの栄養素から取っているかを示す単位です

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）、乳類、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。

1回に食べる平均的な量にはどれくらい（何g）の飽和脂肪酸が含まれているのでしょうか

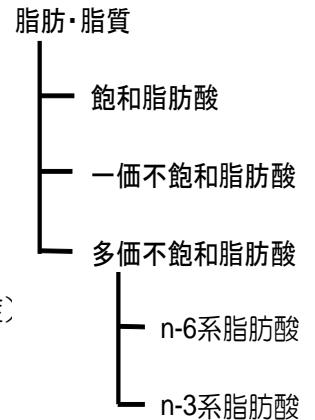
食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)	飽和脂肪酸の量 (g)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
豚肉・牛肉	75	4.0	脂身を避けて食べましょう。鶏肉は肉類の中でも、飽和脂肪酸が少なめです	週に2-3回
鶏肉	75	1.7		週に4-6回
ハム・ソーセージ・ベーコン	30	2.2		週に1回
牛乳（普通乳）	150	3.5	牛乳、チーズ、バターは飽和脂肪酸が多いです。たくさん飲む人は低脂肪乳がおすすです	飲まなかった
牛乳（低脂肪乳）	150	1.0		飲まなかった
洋菓子	70	4.3	生クリームやバターを使った洋菓子は飽和脂肪酸が多く含まれます	週に2-3回
脂がのった魚 (いわし、さば、さんま、ぶり、にしん、うなぎ、まぐろトロなど)	80	3.1	魚からの飽和脂肪酸が多くてもあまり気にする必要はないでしょう	週に1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。

# 脂肪酸のしょうずなとりかた

## ■脂肪酸の種類

脂肪酸は**飽和脂肪酸**と**不飽和脂肪酸**があります。  
 不飽和脂肪酸はさらに一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分かれます。  
 多価不飽和脂肪酸はさらにn-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸に分かれます。

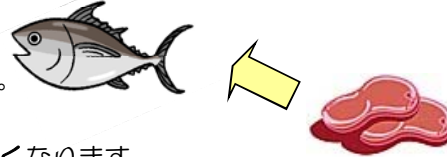


- 飽和脂肪酸：動物性食品、とくに乳製品や肉類、卵に多く含まれます。  
 (健康への影響) とりすぎると、血液中のコレステロールが高い状態(脂質異常症)になりやすくなります。
- 多価不飽和脂肪酸：魚や植物性油脂に多く含まれます。  
 n-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸があります。  
 さらに、n-3系脂肪酸はn-6系脂肪酸よりも心筋梗塞などの予防作用が強いと考えられています。

## ■脂肪酸のしょうずなとり方

### ①肉・魚の食べ方に気をつける

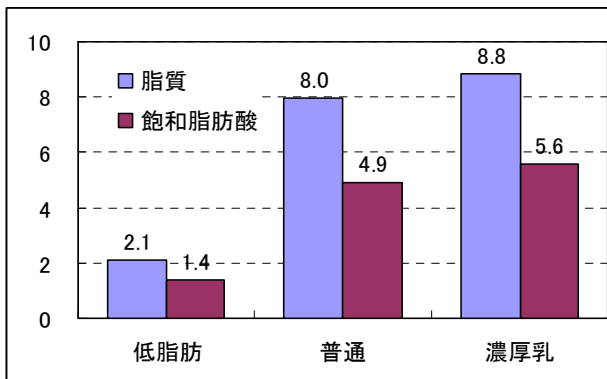
- 肉よりも**魚**をすすんで食べるように心がけましょう。
- 肉の脂身を避けて**食べるようにしましょう。
- 肉でも、**牛肉>豚肉>鶏肉**の順に**飽和脂肪酸が少**くなります。



### 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の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 (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
あなたの摂取量	およそ4.9%E	およそ2.9g
めざしたい量	10%E未満	2.3g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

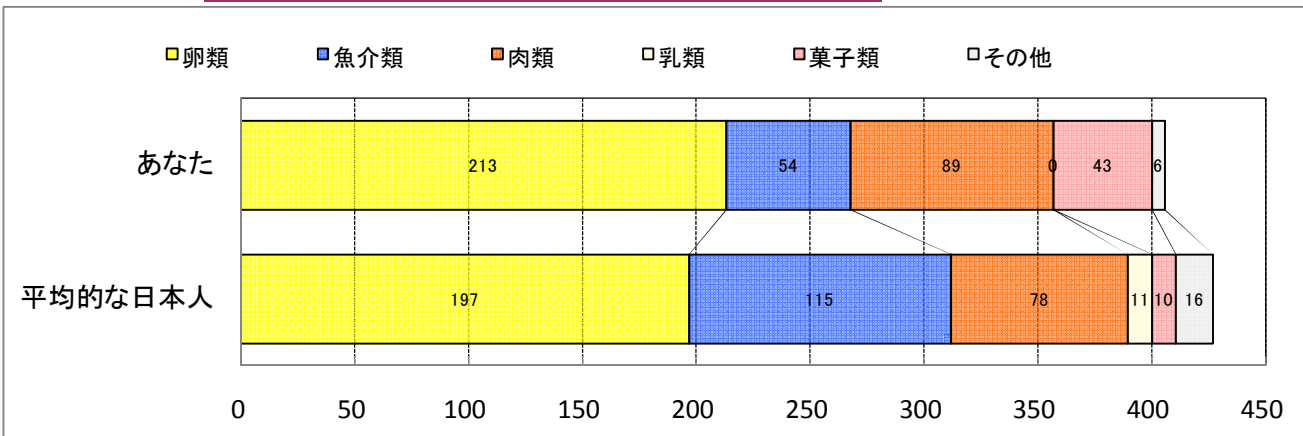
このメッセージは、コレステロールの摂取量が特に多かった人にだけ、お渡ししています。

■コレステロールは飽和脂肪酸などとともに、血中コレステロールと関連し、心筋梗塞などの循環器疾患の発症の関係しています。

あなたの摂取量（1日あたり）	<b>およそ 410 mg</b>
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	<b>およそ 430 mg</b>

めざしてもらいたい量（1日あたり） **750 mg 未満**

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、魚介類、肉類、乳類、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。

1回に食べる平均的な量にはどれくらい（何mg）のコレステロールが含まれるのでしょうか。				あなたの摂取頻度
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）	上手に食べるワンポイント	
たまご	60	258	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	週に4-6回
豚肉・牛肉	100	65	脂身、脂肪は避けて食べましょう	週に2-3回
鶏肉	100	84		週に4-6回
脂がのった魚 <small>（いわし、さば、さんま、ぶり、にしん、うなぎ、まぐろなど）</small>	100	90	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	週に1回
脂が少ない魚 <small>（さけ、ます、白身の魚、淡水魚、かつおなど）</small>	100	64		週に1回
いか・たこ・えび・貝	100	165		週に1回未満
牛乳（普通乳）	180	22	たくさん飲む人は、低脂肪乳がおすすめです	飲まなかった
牛乳（低脂肪乳）	180	11		飲まなかった
洋菓子	45	61	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	週に2-3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「およその量」と考えるようにしてください。

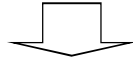
## コレステロールの健康への影響

### ■コレステロールの働き

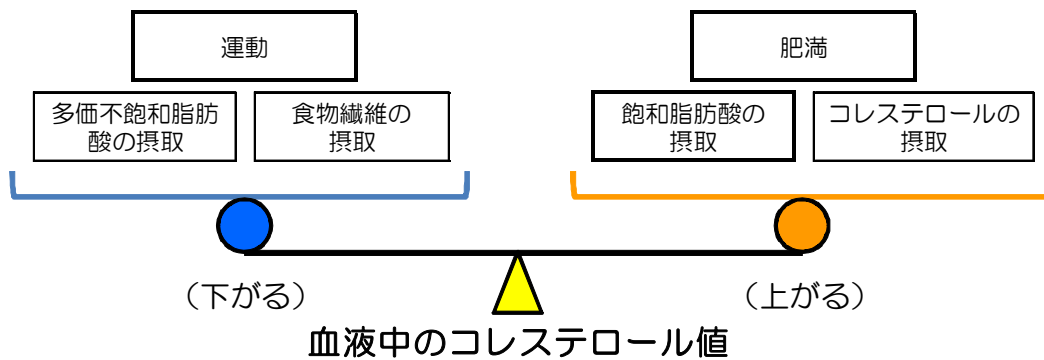
細胞膜やホルモンを作る材料となります。

### ■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そのまま反映されるものではありません。



	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	20.8%	4.5%E	14.5 g
めざしたい量	20~25%	4.5~7%E	19 g以上

	BMI	
あなたの結果	21.3	25.0以上は要注意です。

メモらん

## 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、高血圧症・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) **19.9 g**

めざしてもらいたい量 (1日あたり) **23 g 以下**

日本酒に換算すると・・・ **0.9 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

週に2回

	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%	140g	1合弱	120 ml
ビール	4%	575g	大瓶1本弱	141 ml
ワイン	11~14%	160g	グラス1杯	0 ml
焼酎	20~35%	80g	グラス半分 (水割り1杯)	0 ml
ウイスキー	43%	50g	グラス1/3杯 (ダブル1杯)	0 ml

- ◇ 現在、高血圧症、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

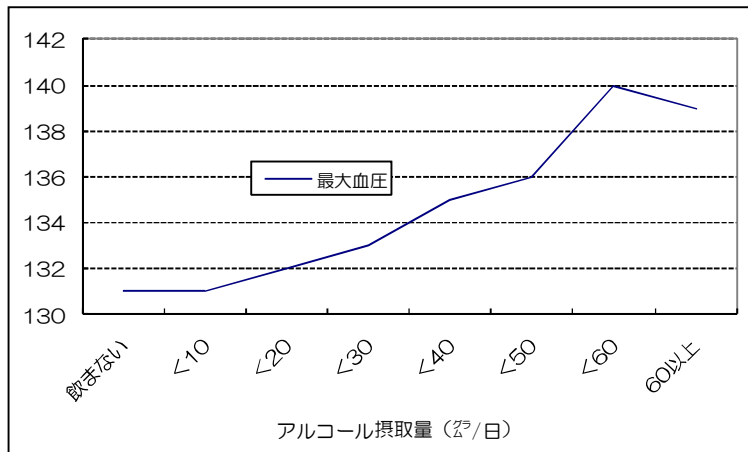
昔から「お酒は百薬の長」などと言われますが、それは飲み方や飲む量に左右されます。飲酒と健康についてよく理解して、楽しくお酒を飲みたいものです。



### ■ 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ることはありますが、長期間の飲酒習慣は血圧を上げ、高血圧症の原因になります。
- 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 ーハワイ在住日系人約7000人を対象とした研究の結果ー】



毎日の飲む量が多い人ほど、血圧が高いことがわかります。

(Criqui 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ことがわかっています。
- 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てるものがあります。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ことが必要です。（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。長期間の過度の飲酒により、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。