

骨粗鬆症・骨折に気をつけたいあなたへ

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

7テスト：平成20年6月30日

ID1 99999

ID2 999

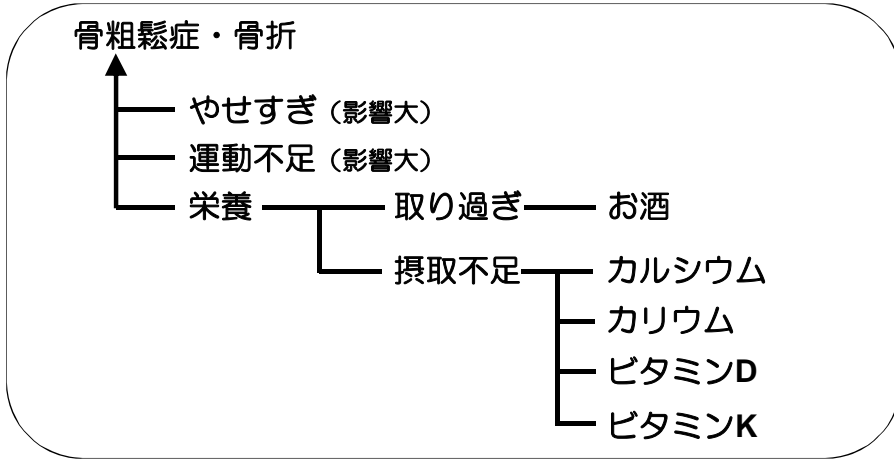
ID3 999

性別 男性

年齢 50 歳

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進に役立てていただける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「およその結果」とお考えください。

骨粗鬆症・骨折のまわり … こんなにたくさんの要因が関連しています。



食事面で気をつけたいのは、特定の栄養素や食品に偏らない食べ方です。

やせすぎ 他の多くの生活習慣病とちがって、「やせすぎ」がリスクになります。

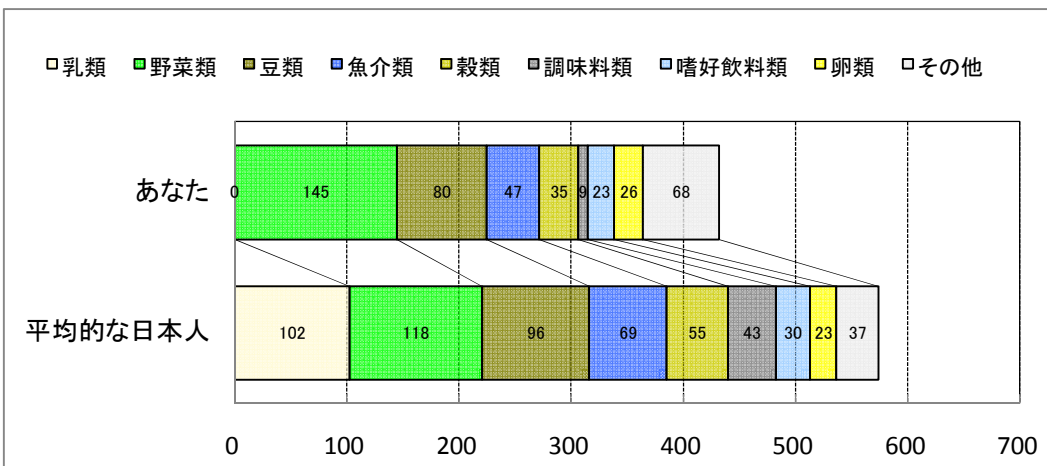
あなたのBMI(ボディ・マス・インデックス) **21.3 kg/m²** 望ましいBMIは、18.5から25.0までです

お酒

飲酒量 **0.9 合/日** 望ましい飲酒量は、1日に平均して、日本酒に換算して1合までです

カルシウム (mg/日)

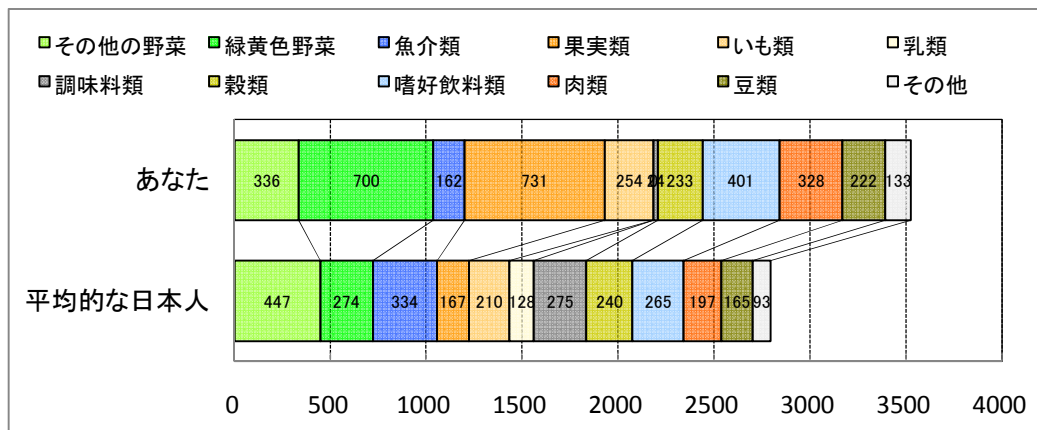
乳類、野菜類、豆類、魚介類など、いろいろな食品に含まれています。好みの食品からじゅうぶんに食べるようにしてください。



あなたの摂取量	およそ430 mg/日
判定	●
めざしたい量 (食事摂取基準)	およそ 680mg/日以上
同じ性別・年齢の平均的な摂取量	およそ570 mg/日

カリウム (mg/日)

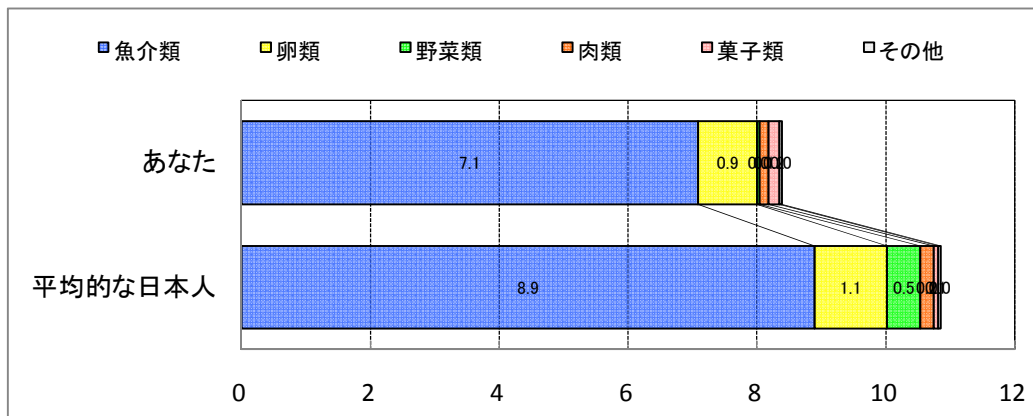
野菜や果物だけでなく、いろいろな食品に含まれています。でも、精製した穀類（白米も含む）と加工食品にはあまり含まれません。また、水溶性のイオンなので、水にさらしたり、ゆで汁を捨てると、減ってしまうという特徴もあります。調理法にも一工夫ほしいところです。



あなたの摂取量	およそ3500 mg/日
判定	●
めざしたい量（食事摂取基準）	およそ3000mg/日以上
同じ性別・年齢の平均的な摂取量	およそ2800 mg/日

ビタミンD (μg/日)

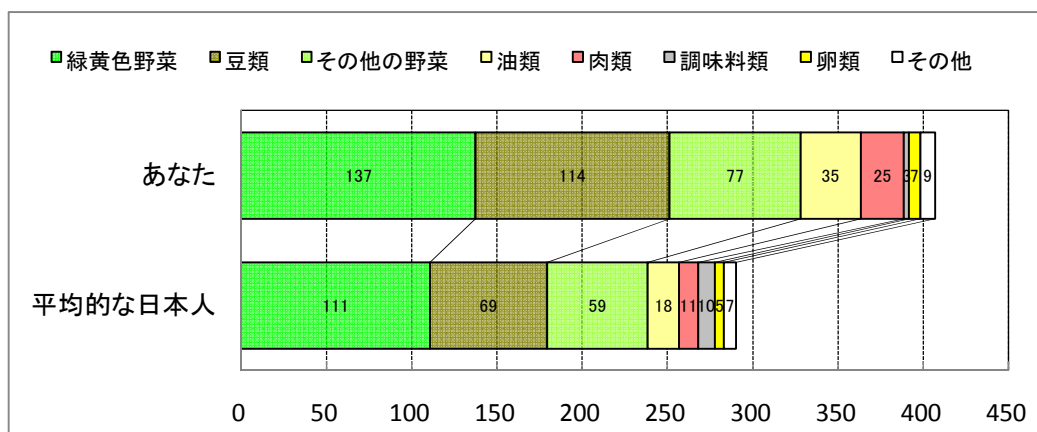
日本人はほとんどを魚介類から食べています。他に、ビタミンDは紫外線によって皮膚でも合成されます。食べたビタミンDも皮膚で合成されたビタミンDも同じようからだで使われます。



あなたの摂取量	およそ8.4 μg/日
判定	●
めざしたい量（食事摂取基準）	およそ5.5 μg/日以上
同じ性別・年齢の平均的な摂取量	およそ10.9 μg/日

ビタミンK (μg/日)

日本人はほとんどを野菜、特に緑黄色野菜から食べています。もうひとつの主な摂取源は納豆です。



あなたの摂取量	およそ410 μg/日
判定	●
めざしたい量（食事摂取基準）	およそ75 μg/日以上
同じ性別・年齢の平均的な摂取量	およそ290 μg/日

* その他の野菜には、きのこ、海藻類を含みます。

【ご注意】 骨粗鬆症・骨折予防のためにどのくらいカリウム、ビタミンD、ビタミンKを食べたらよいかはまだあまり分かっていません。ここで示した「めざしたい量（食事摂取基準）」は、カリウムは高血圧予防のために決められた値、ビタミンDとビタミンKは両方ともこれらの栄養素が不足しないために望まれる摂取量です。

高血圧症に気をつけたいあなたへ

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

7ヶ月分：平成20年6月30日

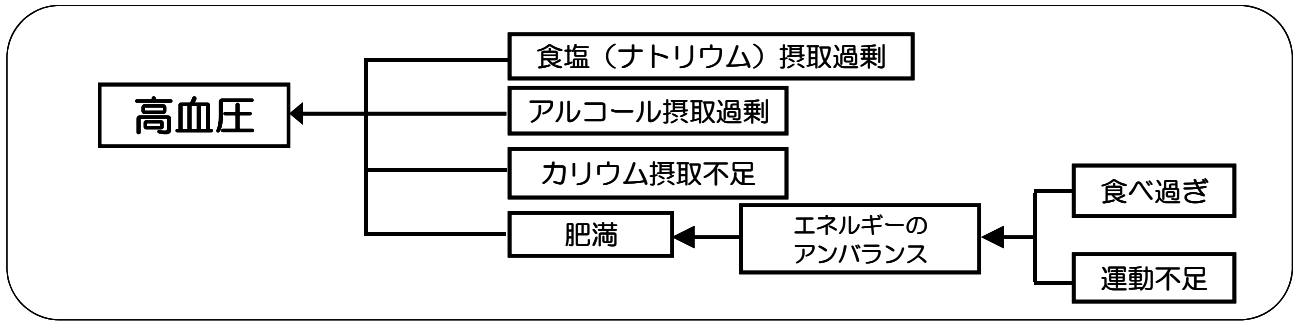
ID1 99999

ID2 999
ID3 999

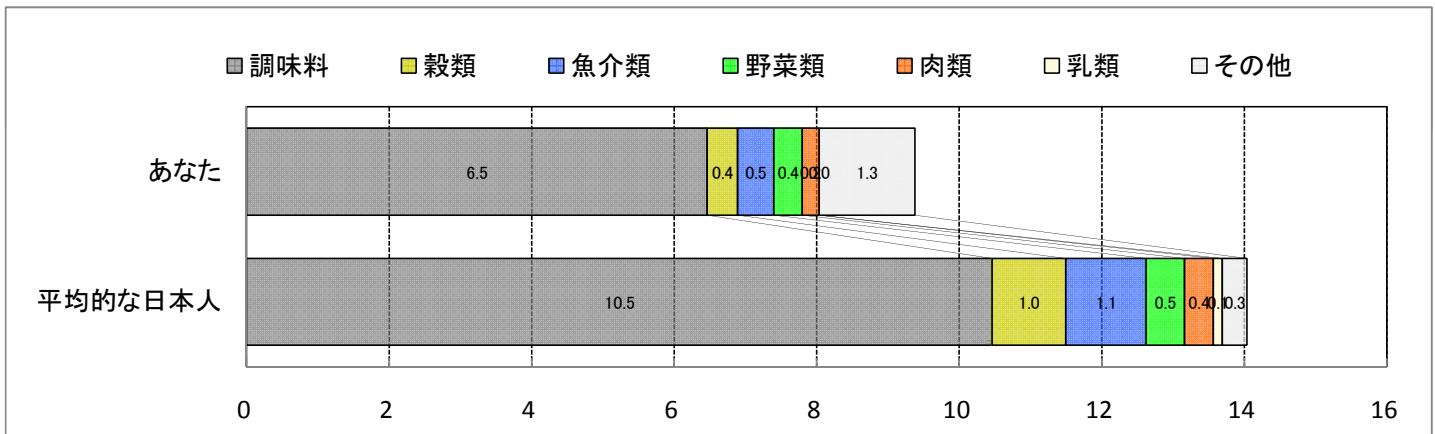
性別 男性
年齢 50 歳

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進に役立てていただける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「およその結果」とお考えください。

高血圧症のまわり … 食事だけでもこんなにたくさんの要因が関連しています。
人によって問題は異なります。自分の問題点を整理して、できるところからはじめましょう。



食塩（g/日） …どのような食品からたくさん食べているのかを確認してください。

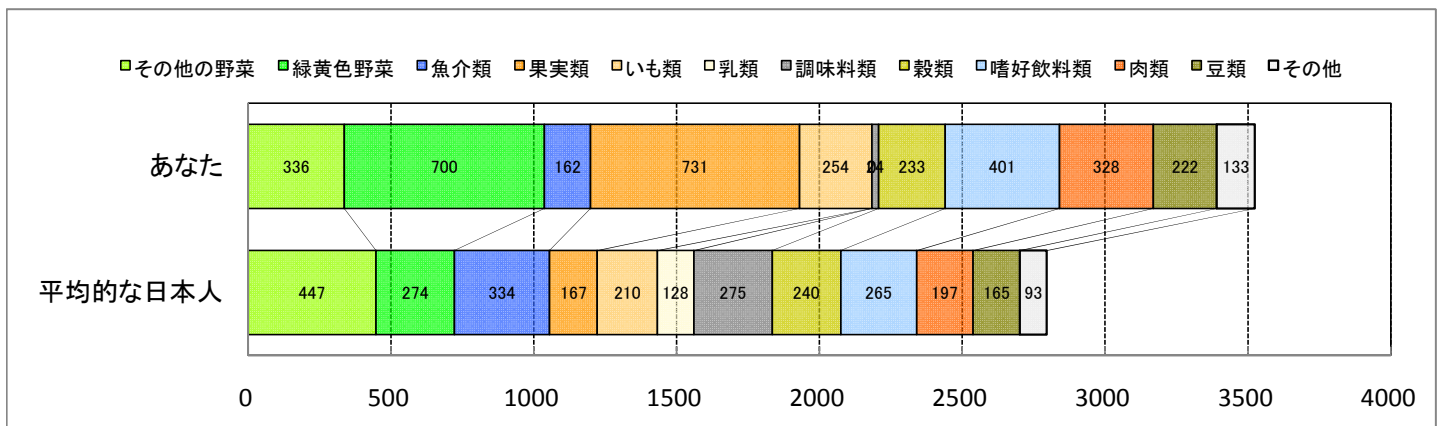


食塩は、自分で使う調味料だけでなく、加工食品にもたくさん入っています。加工食品の中の食塩は塩味を感じないものもあるため、要注意です。

あなたの摂取量	判定
およそ9.4 g/日	
めざしたい量（食事摂取基準）	同じ性別・年齢の平均的な摂取量
およそ9 g/日未満	およそ14 g/日

あなたが食べている食品にどのくらい（何g）の食塩が入っているかみてみましょう。				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)	食塩の量 (g)	上手にたべるためのワンポイント	
みそ汁	(1杯当りの汁の量) 150	1.0	具たくさんにすると、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 4~6割
めん類のスープの飲み方	(全部飲むと) 300	6.0		
調味料（しょうゆ、ドレッシングなど）	(小皿にしょうゆ) 6 (ソース1かけ) 18	1.0 1.1	控えめに使って、素材の味をじゅうぶんに楽しむように心がけましょう。	まったく使わない
魚の干物・塩蔵魚	(アジ開き1枚) 100 (鮭中辛1切) 80	3.0 5.1	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
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 食べなかった
その他の野菜の漬物	(小1皿) 35	0.9		

カリウム (mg/日) ...野菜や果物だけでなく、いろいろな食品から食べています。

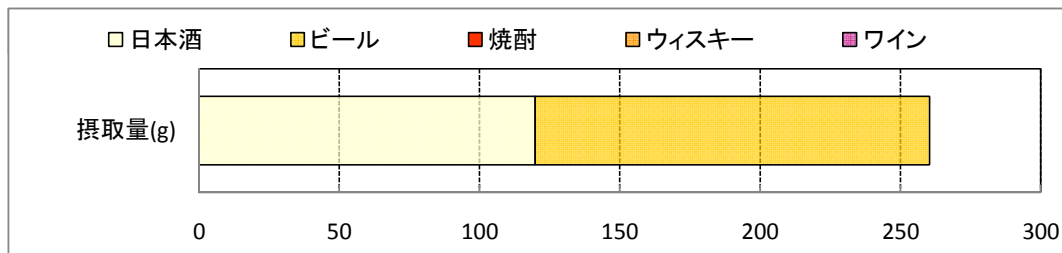


* その他の野菜には、きのこ、海藻類を含みます。

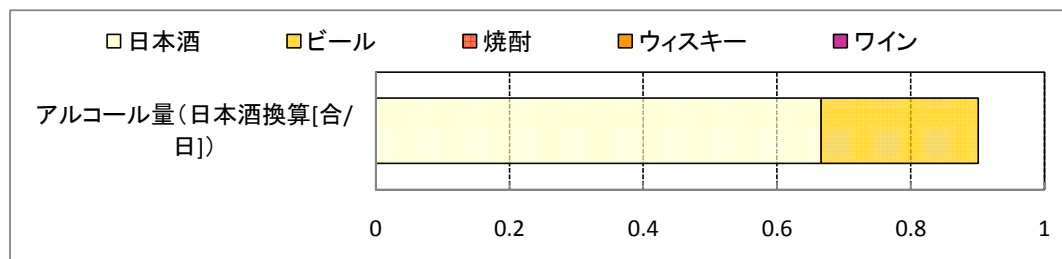
動物性・植物性を問わず、いろいろな食品に広く含まれています。ただし、精製された穀類（白米や白い小麦粉で作ったパンや麺など）や、お菓子など、加工品にはあまり含まれないという特徴があります。水溶性なので、ゆで汁に溶け出してしまうという特徴もあります。どのような工夫をすれば、カリウムをたくさん食べられるか、考えてみてください。

あなたの摂取量	およそ3500 mg/日
判定	●
同じ性別・年齢の平均的な摂取量	およそ2800 mg/日
めざしたい量（食事摂取基準）	およそ3000 mg/日以上

アルコール (g/日) ...高血圧の大きなリスク因子であることに注意してください。



アルコール量で考えます。お酒の種類によって健康影響がちがうことはほとんどないようです。他の生活習慣病予防のことも考えると、最大限、1日平均として（日本酒換算として）1合までにしたいところです。



アルコール濃度の比較 (g)	
日本酒1合で	22.1
ビール大瓶1本で	23.4
焼酎1合で	22.3
ウイスキーシングル1杯	22.4
ワイン・グラス軽く1杯で	10.1

肥満・太りすぎ ...食べものだけでなく、運動のことも考えましょう。

あなたのBMI(ボディ・マス・インデックス) **21.3 kg/m²** 望ましいBMIは、18.5から25.0までくらいです

☆「ナトリウム」と「食塩」の関係

加工食品には、包装などに、「標準栄養成分表」があり、ナトリウム量が書かれています。その数字を食塩に換算するためには、2.54倍します。たとえば、ナトリウムが2.4g入っていると書かれていれば食塩が 2.4×2.54=6.1g入っていることになります。よく使う加工食品の食塩量をチェックしてください。

メモらん

脂質異常症に気がつきたいあなたへ

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

7月31日：平成20年6月30日

ID1 99999

ID2 999

性別 男性

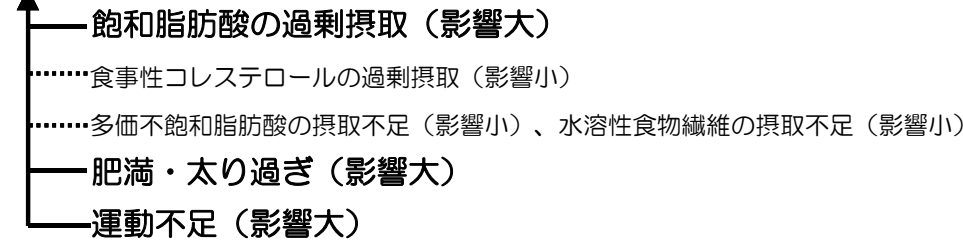
ID3 999

年齢 50 歳

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進に役立てていただける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「およその結果」とお考えください。

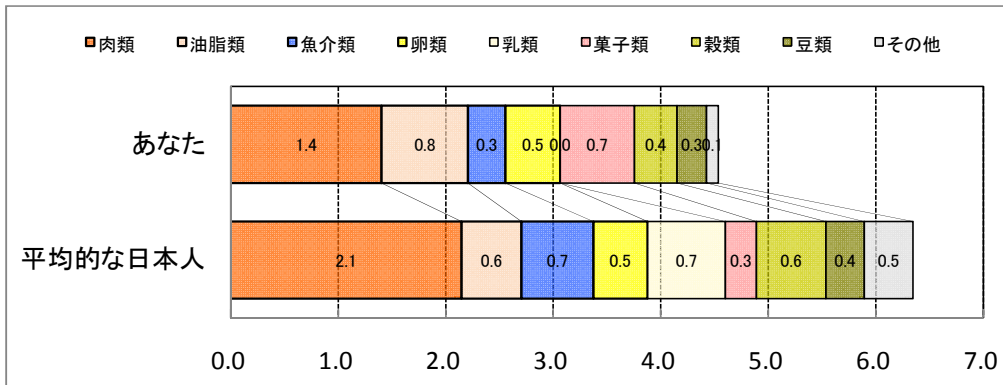
脂質異常症のまわり … こんなにたくさんの要因が関連しています。

高コレステロール血症・高LDLコレステロール血症



食事面で気がつきたいのは、脂質（特に、飽和脂肪酸）の取り過ぎと太り過ぎです。

飽和脂肪酸（%I補給 -）…動物性脂肪といわれるものですが、乳類にも多いのが特徴です。



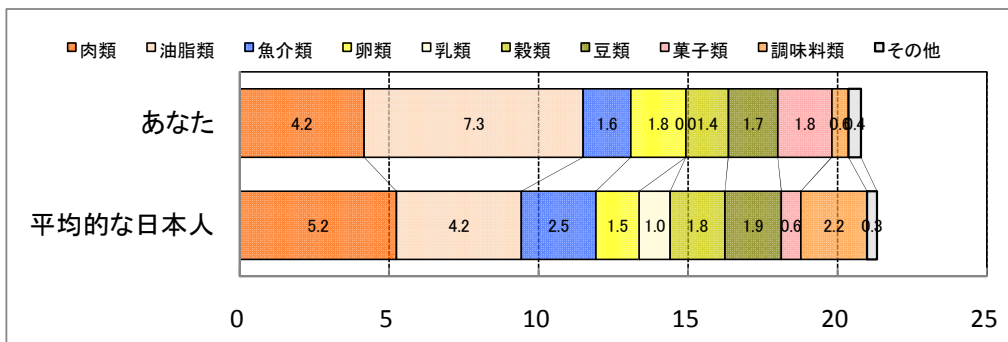
直接に關与するのは、脂質の中でも、飽和脂肪酸と呼ばれる脂質だけです。

あなたの摂取量	およそ4.5 %E
判定	●
めざしたい量（食事摂取基準）	およそ4.5～7%E
同じ性別・年齢の平均的な摂取量	およそ6.3 %E

%E = 総エネルギーに占める割合 (%表示)

(ご注意) 飽和脂肪酸の摂取量は日本人ではあまりわかっていません。ここに示したのは参考値です。

総脂質（総脂肪）（%I補給 -）…太り過ぎ（肥満）の場合はこちらも要注意です。



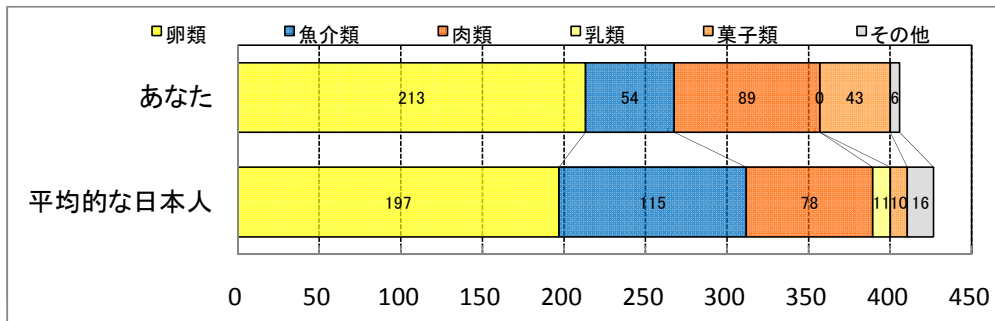
あなたの摂取量	およそ21 %E
判定	●
めざしたい量（食事摂取基準）	およそ20～25%E
同じ性別・年齢の平均的な摂取量	およそ21 %E

上の2つのグラフを見て、ある程度、油（脂）を楽しみつつ、飽和脂肪酸をできるだけ少なくする食べ方を考えましょう。

日本人は、肉類と乳類から飽和脂肪酸をたくさん食べています。一方、脂質全体は、肉類と油脂類から多く摂取しています。

あなたの食べ方		標準的な 1回摂取あたりの 飽和脂肪酸量(g)	コメント
食品名	あなたの摂取頻度		
低脂肪乳	飲まなかった	1.1	普通乳を低脂肪乳に代えると、総脂質、飽和脂肪酸ともにほぼ3分の1になります。一方、カルシウムや鉄の含有量にはちがいはありません。
普通乳	飲まなかった	4.0	
鶏肉	週に4-6回	2.3	同じ脂の量なら、牛、豚、鶏の順に、飽和脂肪酸が少なくなります。ですから、肉の中では、鶏肉がお勧めです。
豚肉・牛肉	週に2-3回	6.1	
洋菓子	週に2-3回	4.9	洋菓子のクリームやアイスクリームには乳脂肪が使われていて、乳脂肪には飽和脂肪酸が多いため、注意したいところです。
アイスクリーム	食べなかった	11.0	
和菓子	週に1回	0.2	お菓子を食べるなら、飽和脂肪酸がとても少ないこれらを選びたいところです。
せんべい	週に2-3回	0.2	

それほど気にする必要はありませんが、コレステロールの取り過ぎも関係します。
コレステロール (mg/日) ... 『食べるコレステロール=血液中のコレステロール』ではありません。



あなたの摂取量	およそ410 mg/日
判定	● (青)
めざしたい量 (食事摂取基準)	およそ750mg/日未満
同じ性別・年齢の平均的な摂取量	およそ430 mg/日

食べるコレステロールも血中のコレステロールを上げる要因のひとつです。でも、飽和脂肪酸など、他の影響のほうが大きいため、食べるコレステロールはそれほど神経質になる必要はないようです。

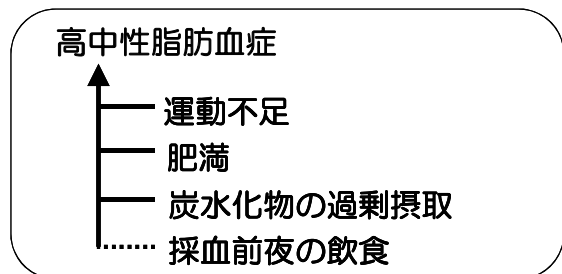
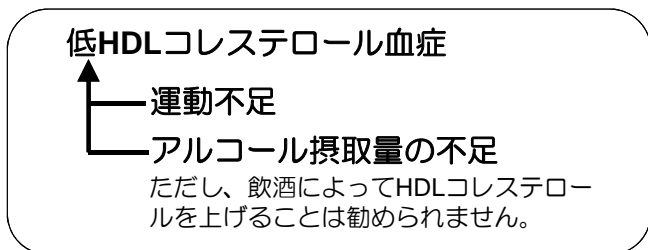
肥満・太り過ぎ ... 食べものだけでなく、運動のことも考えましょう。

あなたのBMI(ボディ・マス・インデックス) **21.3 kg/m²** 望ましいBMIは、18.5から25.0までです

低HDL血症のまわり

高中性脂肪血症のまわり

... 総コレステロールやLDLコレステロールとは関連する生活習慣がちがいます。



メモらん

太り過ぎに気をつけたいあなたへ

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

7月31日：平成20年6月30日

ID1 99999

ID2 999
ID3 999

性別 男性
年齢 50 歳

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進に役立てていただける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「およその結果」とお考えください。

太り過ぎ、やせ過ぎは、肥満度（ボディ・マス・インデックス[body mass index: BMI]）で測ります。

あなたのBMIは、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2 = 58 \div (1.65 \times 1.65) = \mathbf{21.3} \text{ kg/m}^2$ です。

18.5未満を「低体重」、18.5以上・25未満を「普通体重」、25以上を「肥満（1度）」、30以上を「肥満（2度）」、35以上を「肥満（3度）」、40以上を「肥満（4度）」と呼んでいます肥満症治療ガイドライン2006（日本肥満学会）による

太り過ぎ（肥満）のまわり

要するに、エネルギー（カロリー）のバランスの問題ですが…

肥満

↑
— 食べ過ぎ
（エネルギー摂取過剰）
— 運動不足
（エネルギー消費不足）
— 食物繊維の摂取不足
.....脂質の摂取過剰

1日にすればわずかな食べ過ぎが、積み重なって太り過ぎになってしまいます。

どのくらいの食べ過ぎが肥満を生むのでしょうか？

たとえば、10年間で10kg太った場合を考えると、10年間は3652日、10kgは10000gで7kcal（7kcal）でおよそ1gの皮下脂肪ができると考えると、 $10000 \times 7 \div 3652 = 19.2 \text{kcal}$ （およそ20kcal）となります。

大人の人が1日に食べるエネルギーは、2000kcal前後ですから、毎日のわずか1%の食べ過ぎがこれほどの肥満を生むわけです。

あなたの減量作戦を立ててみましょう

減らしたい体重 (kg)

がんばる期間 (日)

1日あたりに食べ控えるエネルギー(kcal)

× 7000 ÷

÷

※体重を1kg(1000g)減らすためには、およそ7000kcal消費する必要があります。

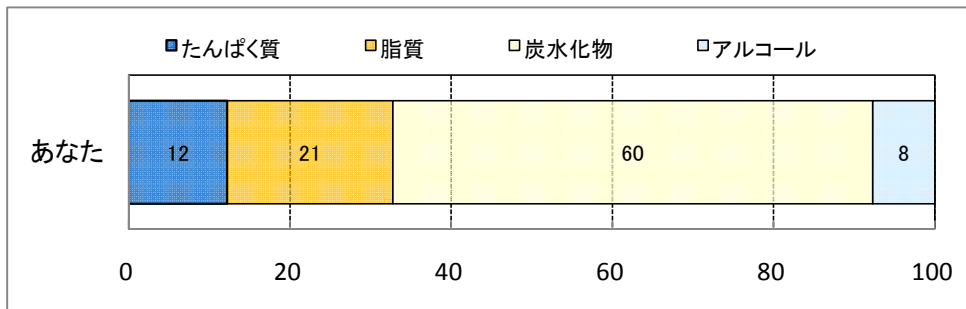
うらの結果も参考にして、どの食べ物を中心に控えるか、どのように控えるかを具体的に考えて、計画を立ててみてください。

もう一つの問題点。太り気味の方は「自分が食べているものを少なめに見積もる」傾向があります。人によってかなりのばらつきはありますが、太り気味の方は「早食い・速食い」の傾向もあります。

あなたの食べる速さは、

かなり遅い

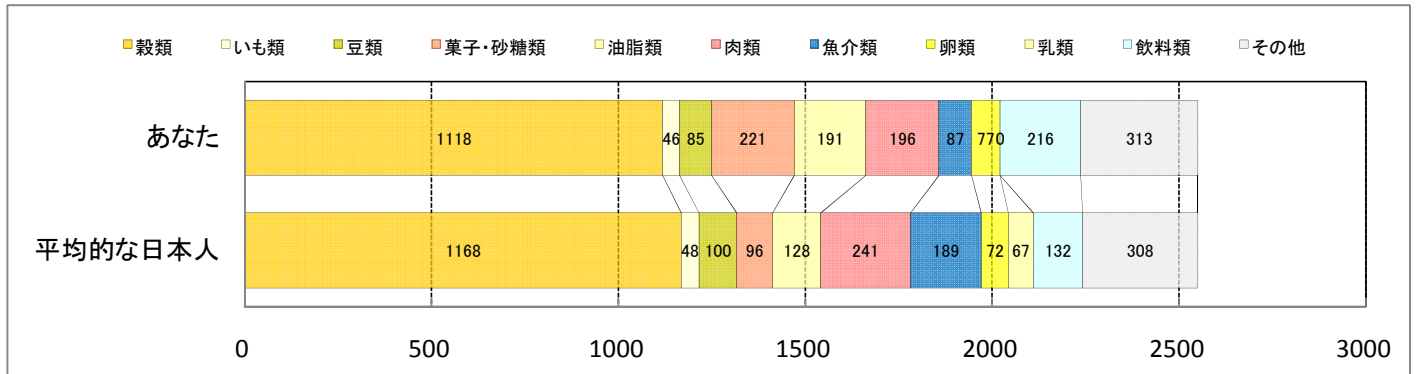
エネルギー（カロリー）をどの栄養素から取っているかを見てみましょう。



糖尿病の予防についてはまだよくわかっていませんが、いろいろな病気の予防を考えると、脂質（脂肪）から来るエネルギーを20%から25%程度にしたいところです。

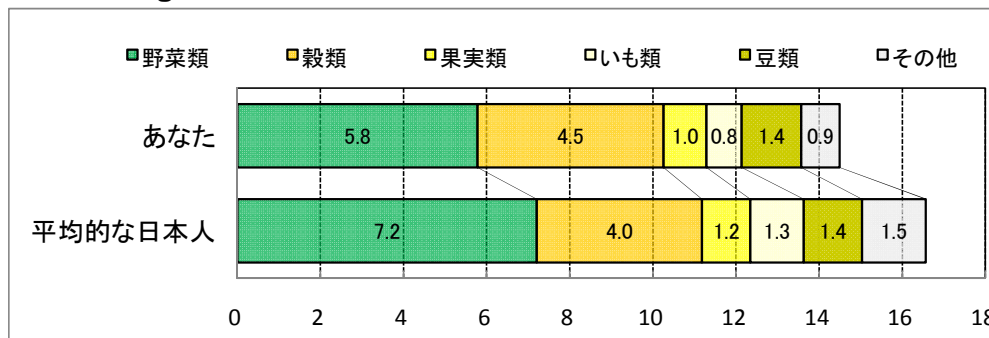
日本人の食事摂取基準（2010年版）

次に、エネルギー（カロリー）をどのような食品から取っているかを見てみましょう。



食物繊維（g/日）

肥満の予防や改善につながることがわかっている栄養素です。



あなたの摂取量

およそ14 g/日

判定



めざしたい量（食事摂取基準）

およそ19g/日かそれ以上

同じ性別・年齢の平均的な摂取量

およそ17 g/日

日本人の食事摂取基準2010年版

【ワンポイントアドバイス】

■もっとも健康的な肥満度（BMI）は年齢によってもちがうようです。60歳くらいまでは、男性が23から24、女性が20から24くらいで、60歳を超えると、これよりも少し多めがよいようです。そして、どの年齢でも極端なやせや肥満はさまざまな病気の原因となります。

■体重だけでなく、健診の結果は健康度を示すたいせつな情報です。太った・やせたに一喜一憂せず、広い視野から健康を考えるようにしてください。

■いまのBMIよりも、「体重の変化」のほうがたいせつです。ご自分の20歳ごろの体重と比べてみてください。たとえば、10kg以上増えていたら要注意です。

自然にエネルギー（カロリー）摂取量を減らすための3つのポイント

- ゆっくり、よくかんで、食事を楽しみながら食べる。
- 食物繊維の多い食べ物を選ぶ（特に、精製度の低い穀類がお勧めです）。
- 脂質が少なく、水分の多い食べ物を選ぶ（ただし、飲み物は含みません）。

食事に気をつけるだけでなく、運動量を増やす心がけもお忘れなく。