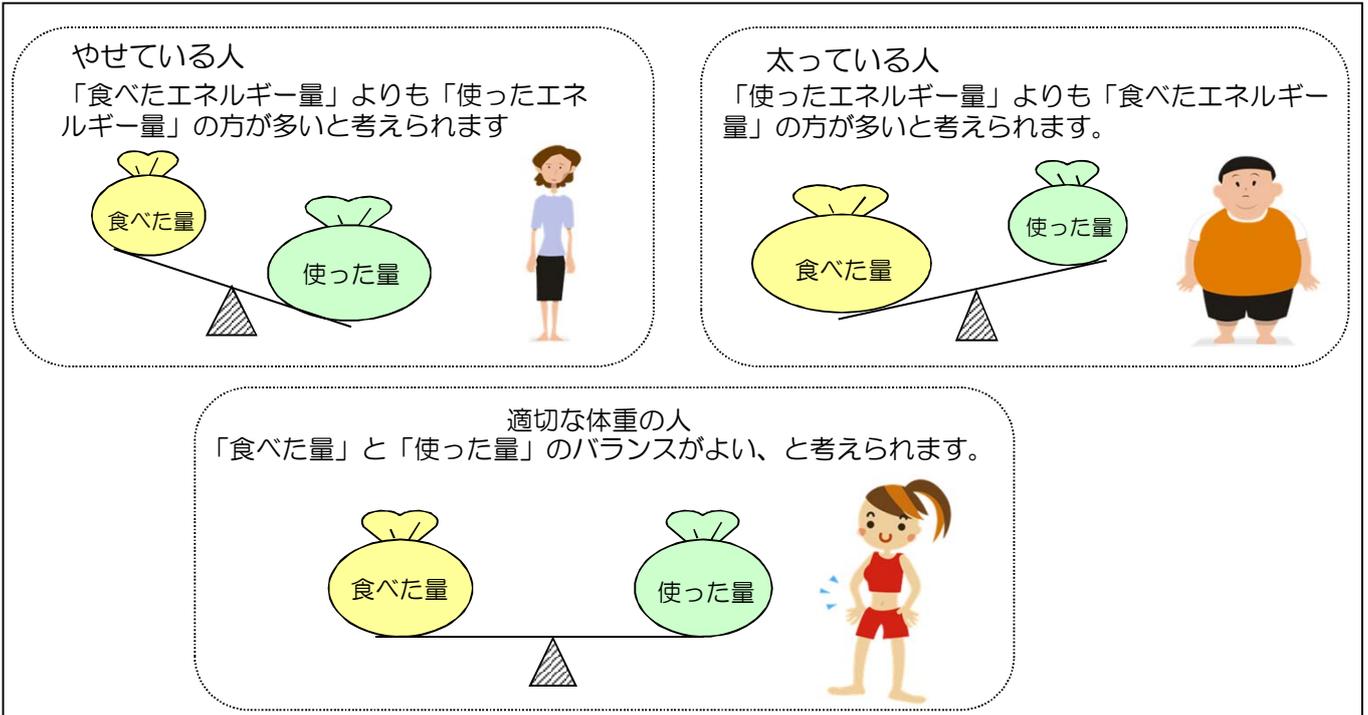


太りすぎ・やせすぎに注意したいあなたへのメッセージ

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。

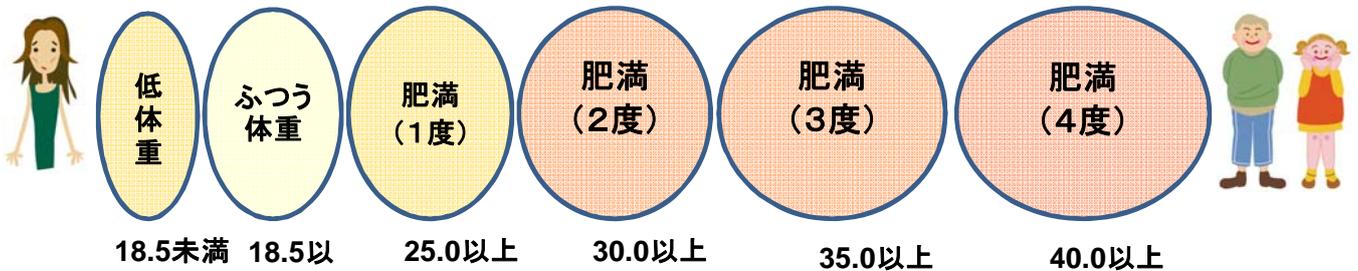


■肥満度の判定方法

- 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。

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

(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。



■あなたの結果

あなたのBMI (肥満 (1度)) 28.7 kg/m²

■体重と健康について

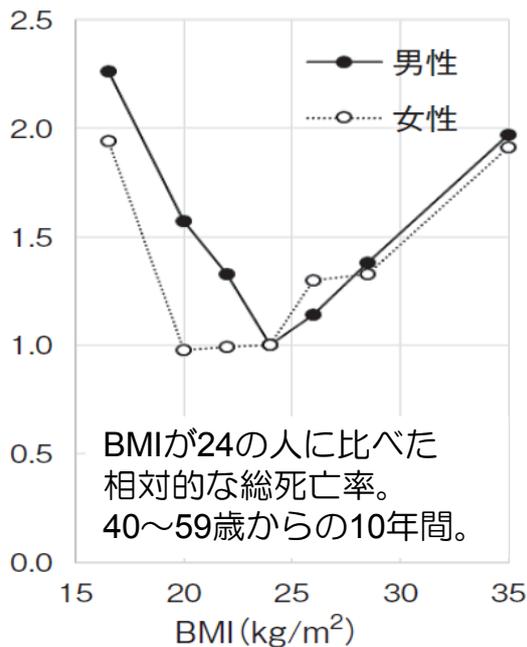
現代は、「エネルギーのとりすぎ」や「太りすぎ・肥満」が健康問題としてとりあげられることが多いですが、「太りすぎ」だけでなく「やせすぎ」にも注意が必要です。

●「太りすぎ・肥満」の問題

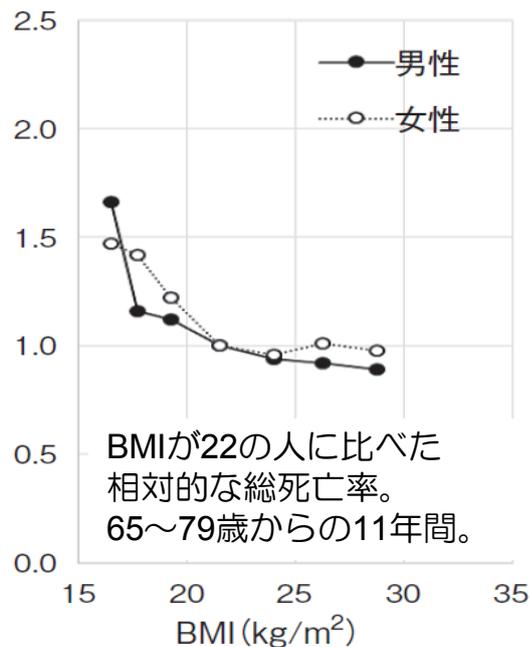
高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病をまねき、さらには動脈硬化、虚血性心疾患、一部のがん（腎臓、乳、大腸など）になる危険性が高くなることがわかっています。

●「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、それ以外の栄養素も長期的に不足している可能性があります。肺炎や脳出血、骨粗鬆症や骨折の危険が高くなります。



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



Tamakoshi A, et al. Obesity 2010; 18: 362-9.

■望ましいBMIは年齢によって異なります。

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準（2015年版）

個人へのこの表の利用に当たっては、個人の特徴や状況をじゅうぶんに考慮してください。

■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。

たんぱく質のとり方が気になるあなたへのメッセージ

■ もっとも基本の栄養素です。

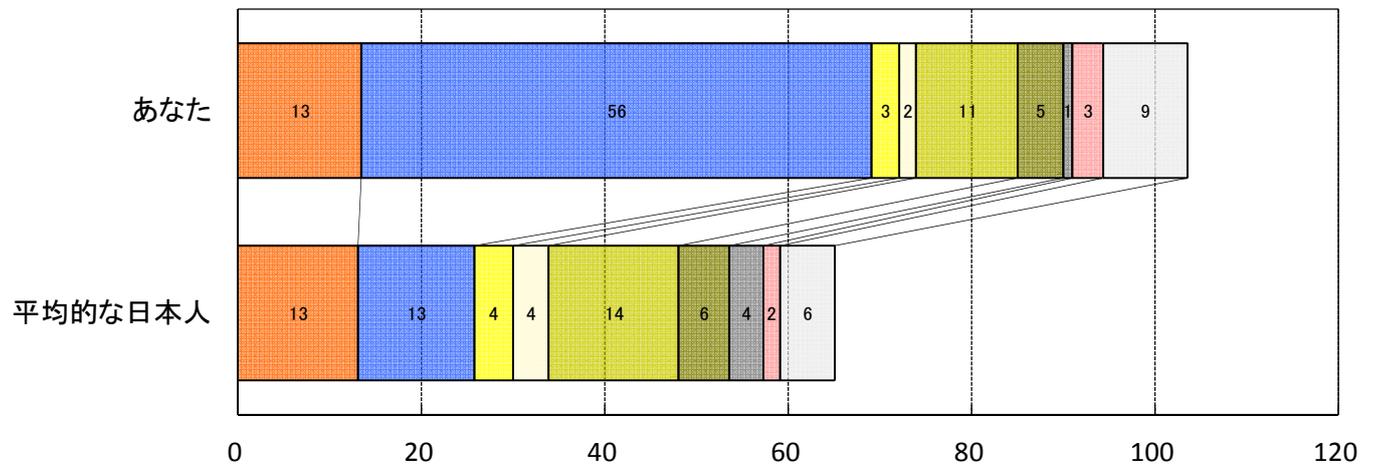
■ 腎臓の病気がないならじゅうぶんに食べたい栄養素です。

腎臓に病気がある人はたんぱく質を制限しなければならない場合があります。医師、管理栄養士にご相談ください。

あなたの摂取量（1日あたり）	およそ 104 g	これくらいは取りたい量（推奨量）	50 g
	およそ 21.4 %E	この範囲に入っていたい量（目標量）	13~20 %E
動物性と植物性に分けると	およそ 34 : 31 g	%E：何%のエネルギー（カロリー）をこの栄養素からとっているかを示す単位です	
	およそ 7 : 6.5 %E	【健康的な食べ方】	
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	およそ 65 g	たくさん取るほどよいというわけではありません。「目標量」の範囲で、食べやすい量を選んでください。	
	およそ 13.5 %E		

どの食品からたんぱく質をとっているかみてみましょう。 1日あたりグラム。

■ 肉類 ■ 魚介類 ■ 卵類 □ 乳類 ■ 穀類 ■ 豆類 ■ 調味料類 ■ 菓子類 □ その他



主な食品に含まれるたんぱく質の量とあなたの摂取頻度・摂取量

食べもの	1回に食べる およその量 (g)	たんぱく質の量 (g)	あなたの 摂取頻度
鶏肉	75	14	週2~3回
豚肉・牛肉・羊肉	75	14	週2~3回
脂が少なめの魚	80	17	毎日1回
脂が乗った魚	80	15	週1回
いか・たこ・えび・貝	80	13	週1回未満

うらへつづく。

主な食品に含まれるたんぱく質の量とあなたの摂取頻度・摂取量

食べもの	1回に食べる およその量 (g)	たんぱく質の量 (g)	あなたの 摂取頻度
ごはん (玄米・胚芽米、麦、雑穀など)	130	3	日に2杯 まれに
パン	70	6	週2~3回
めん類全体	140	6	週に3.5回
納豆	45	7	週2~3回
とうふ	85	5	週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。

たんぱく質のじょうずなとりかた

脂質のとり方が気になるあなたへのメッセージ

- 脂質のとりすぎは、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。
- 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 26 %E**

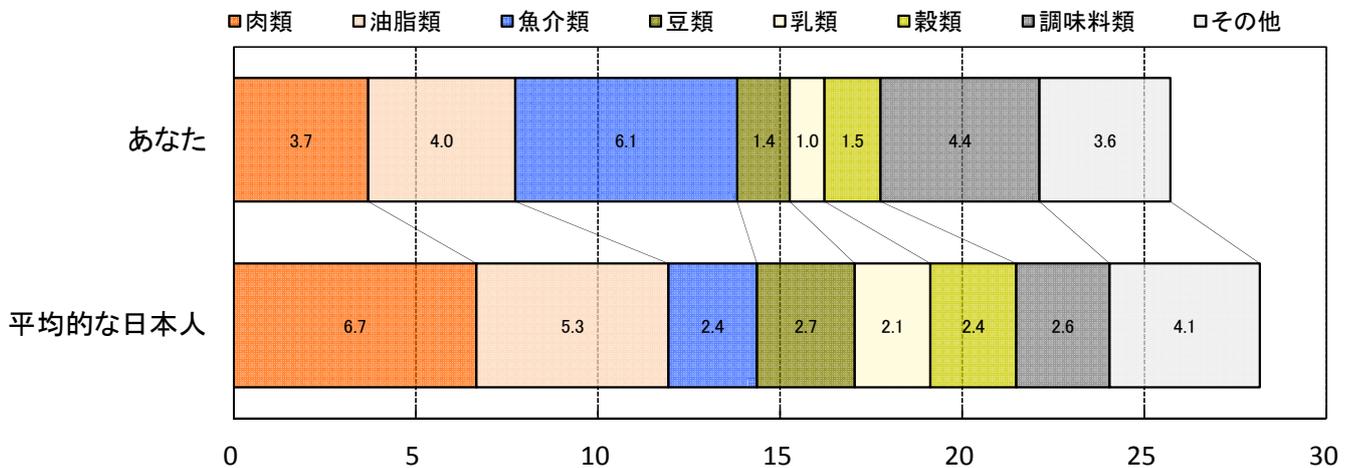
めざしたい摂取量（1日あたり） **20 ~ 30 %**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 28 %**

【ご注意】脂質のとり方は、グラムではなくて、総エネルギーにしめる割合（%：脂質エネルギー比）で示します。

どの食品から脂質をとっているか、みてみましょう。（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脂質が多い食べ物の食べる頻度を少なくする。
- ②脂質が多い食べ物の1回あたりの食べる量を少なくする。

1回に食べるおよその量にはどのくらい（何g）の脂質が入っているのでしょうか。

食品・料理	1回に食べるおよその量 (g)	脂質の量 (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	11	なるべく脂身を避けて食べましょう。	週2-3回
鶏肉	75	6		週2-3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。	毎日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1回 (肉)
				週1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。	週1回
牛乳 (低脂肪乳)	150	2		週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「およその量」と考えるようにしてください。

脂質の上手なとり方（脂質の質（脂肪酸）にも注意しましょう）

● 脂質は、右図のように、脂肪酸からできています。

脂肪酸はそれぞれ働きが異なります。

- ・ 飽和脂肪酸を少なめにするのがコツです。
- ・ n-3系脂肪酸を大めにするのがコツです。

脂肪・脂質

飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸

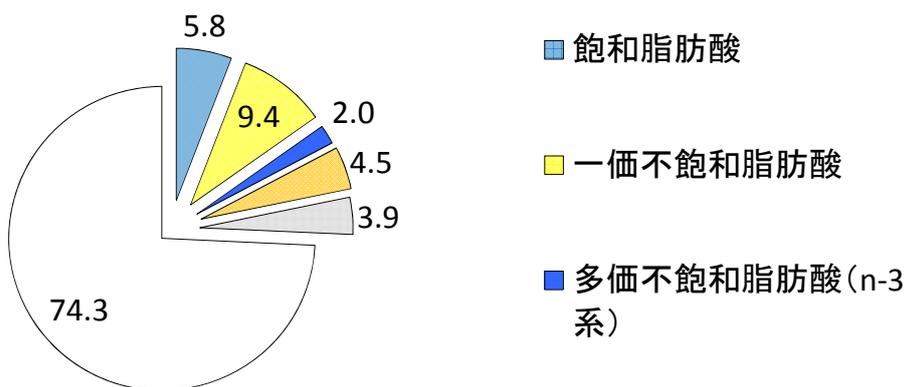
多価不飽和脂肪酸

n-6系脂肪酸

n-3系脂肪酸

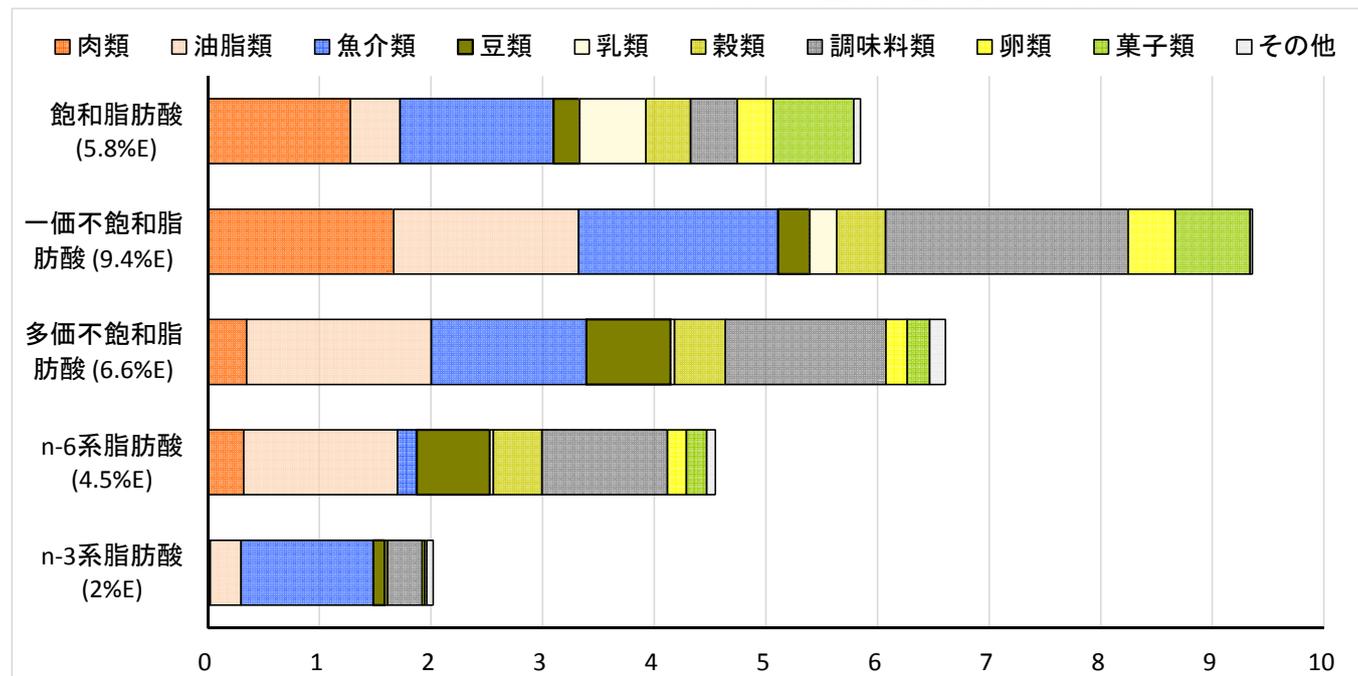
あなたは、どの脂肪酸から脂質を取っているか、みてみましょう。

エネルギー全体に占める割合（%E）



あなたは、それぞれの脂肪酸をどの食品から取っているか、みてみましょう。

エネルギー全体に占める割合（%E）



メモらん

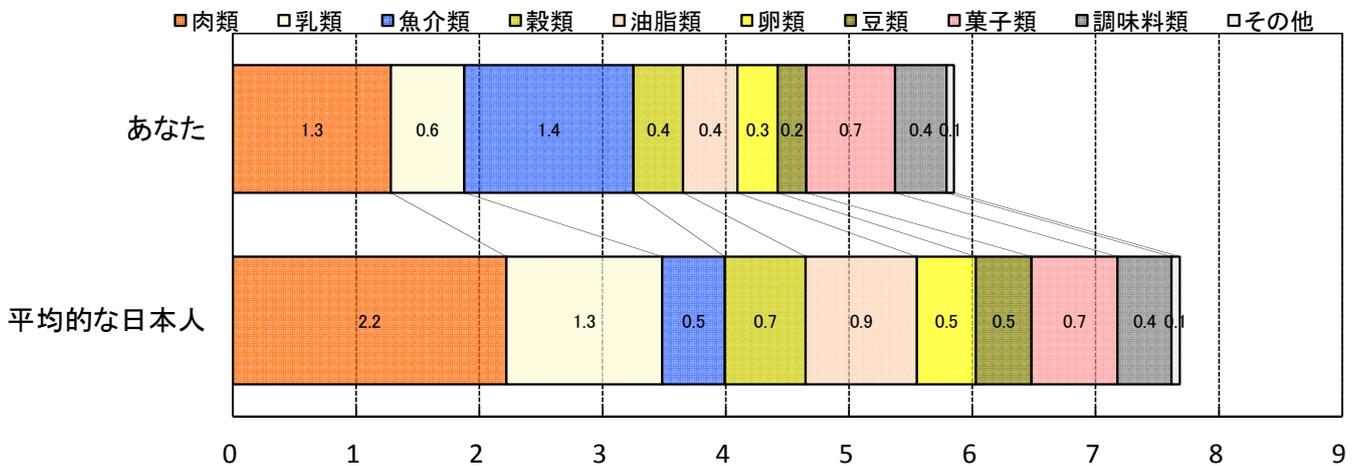
飽和脂肪酸のとり方が気になるあなたへのメッセージ

- 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 5.8 %E	めざしたい摂取量（1日あたり） 7 %E以下
平均的な日本人の摂取量（1日あたり） およそ 7.7 %E	%E：何%のエネルギー（カロリー）をこの栄養素からとっているかを示す単位です

どの食品から飽和脂肪酸をとっているか、みてみましょう。

ポイントは、**肉類（鶏肉以外）、乳類、菓子類（洋菓子）**です。



◆上手に減らすポイント

- ① 飽和脂肪酸が多い食べ物の食べる頻度を少なくする。
- ② 飽和脂肪酸が多い食べ物の1回あたりの食べる量を少なくする。

1回に食べるおよその量にはどのくらい（何g）の飽和脂肪酸が入っているのでしょうか。				あなたの 摂取頻度
食品	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	
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2～3回
鶏肉	75	1.7		週2～3回
ハム・ソーセージ・ベーコン	30	2.2		週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めです。	週1回
牛乳（低脂肪乳）	150	1.0		週1回
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2～3回
アイスクリーム	120	9.6	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。	週1回未満
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「およその量」と考えるようにしてください。

飽和脂肪酸を取り過ぎないためには

■ 飽和脂肪酸を取り過ぎないためには

①肉・魚の食べ方に気をつける

- 肉よりも魚を食べるように心がけましょう。
- 肉の脂身を控え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、洋菓子の食べ方にも気をつけましょう。
- 牛乳をたくさん飲む人は、
普通脂肪乳から「低脂肪乳」に変えてみるのもおすすめです。

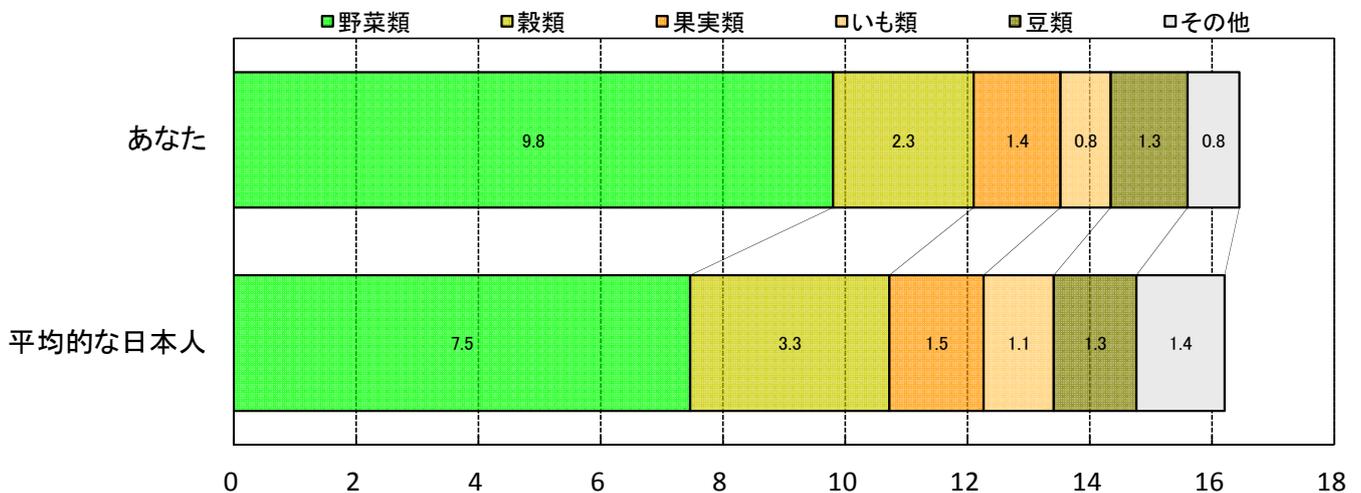
食物繊維のとり方が気になるあなたへのメッセージ

- 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 16 g	めざしたい摂取量（1日あたり）	およそ 18 g 以上
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	およそ 16 g		

どの食品から食物繊維をとっているか、みてみましょう。

ポイントは、**野菜類、穀類、果実類、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回に食べるおよその量からどのくらい（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
食品	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。	毎日1回
根菜類（たまねぎ・ごぼう・れんこんなど）	60	1.4		毎日1回
にんじん・かぼちゃ	40	1.2		毎日1回
そば	140	2.8	そば粉の配合割合が多いそばがおすすめです。	週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） まれに
		（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。	週1回
いも	100	1.6	里芋、さつまいもはとくに豊富です。	週2-3回
納豆	45	3.0	豆類にも豊富に含まれています。	週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

野菜・果実、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。

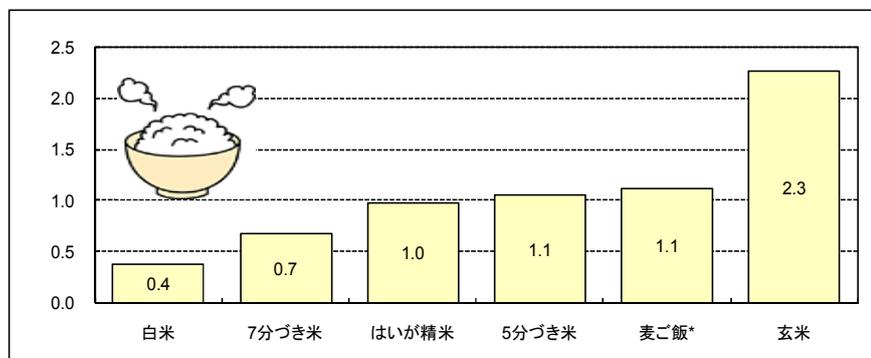
生で食べるよりも、加熱して食べると“かさ”が減って食べやすくなり、たくさん食べることができます。

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、豆類などを使った和食の食材も積極的に食べましょう。

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。

(例) ごはん、茶碗1杯(160g)あたりの食物繊維量(g)



1日3食(1食あたり茶碗に1杯)ごはんを食べたときの、総摂取量の比較



*米9：押し麦1の割合で炊いた場合の含有量

(参考)

あなたが玄米や胚芽米を食べる頻度

まれに

メモらん

アルコールのとり方が気になるあなたへのメッセージ

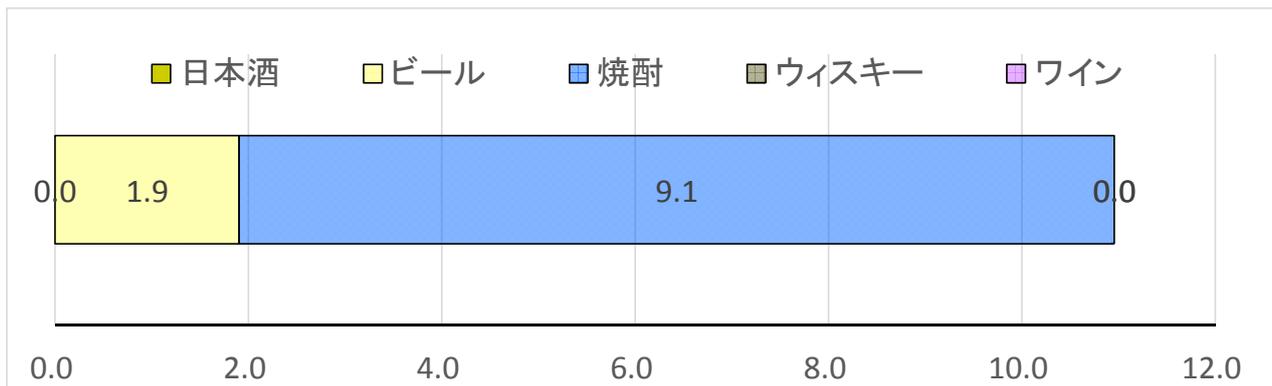
- 1日あたり1合以上の飲酒習慣と、高血圧症・脳卒中、肝機能の低下、ある種のがんの発症には関係があることがわかっています。
- 適度な飲酒習慣を守ることが大切です。

あなたの摂取量 (1日あたり)	11 g	まもりたい摂取量 (1日あたり)	23 g 以下
日本酒に換算すると・・・	0.5 合	日本酒に換算すると・・・	1合以下

- ◇ のぞ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。



あなたのアルコール摂取量 (g/日)



あなたのお酒を飲んだ頻度

週に4回

1回に飲んでいただおよその量		アルコール23g相当の量(ml)
日本酒	飲まなかった	190
ビール	0.5本	620
焼酎	1杯	100
ウィスキー	飲まなかった	70
ワイン	飲まなかった	250

- ◇ 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

昔から「お酒は百薬の長」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

- 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。

■がん

- 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

- 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。
- 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。
- お酒のなかのプリン体よりもアルコールのほうが影響が強いので注意しましょう。
- 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

- アルコールは、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。

メモらん

食塩のとり方が気になるあなたへのメッセージ

- 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。

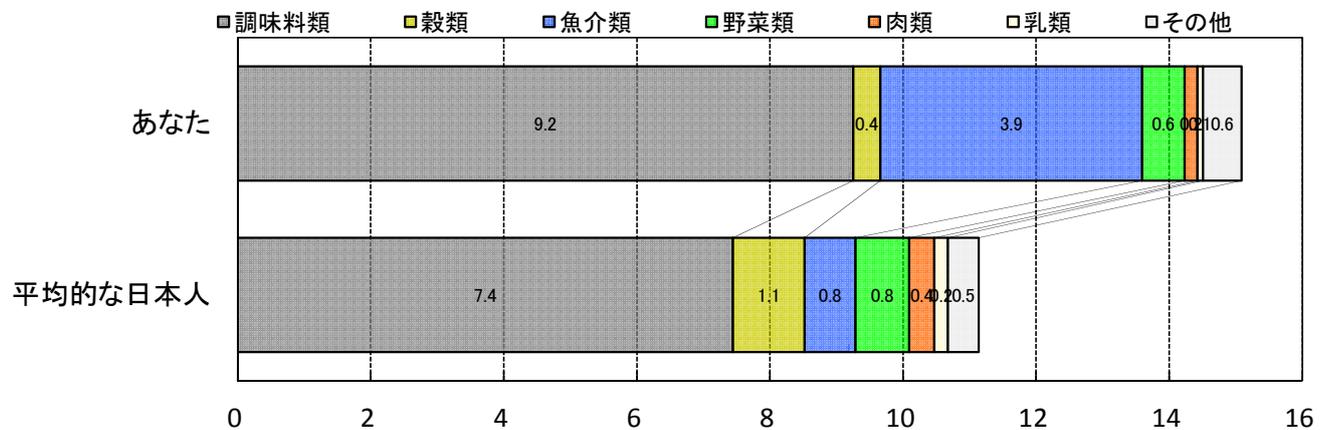
あなたの摂取量（1日あたり） **およそ 15.1 g**

めざしたい摂取量（1日あたり） **7 g 未満**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 11.1 g**

どの食品から食塩をとっているか、みてみましょう。

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 食塩が多い食べ物の食べる頻度を少なくする。
- ② 食塩が多い食べ物の1回あたりの食べる量を少なくする。

1回に食べるおよその量にはどのくらい（何g）の食塩が入っているのでしょうか。

食品・料理	1回に食べるおよその量 (g)	食塩の量 (g)	上手に食べるワンポイント	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、1杯あたりの汁が減るので、減塩ができます。	1日1杯
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。	週3回
めん類のスープ・汁を飲む量	(全部飲むと) 300	6.0		飲まなかった
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に楽しむように心がけましょう。	ほとんど使わない
	(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4-6回
	(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。	週1回
その他の野菜の漬物	(小1皿) 35	0.9		週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「およその量」と考えるようにしてください。

じょうずに減塩（節塩）するための工夫

じょうずに減塩（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日1杯

●具たくさんにしましょう。「汁」の量が減ります。（その分、味を濃くしないように注意しましょう）

●だしで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。



あなたのめん類のスープを飲む習慣…飲まなかった

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。

あなたの家庭での味付けは

外食と比べて…少し濃い口

あなたが食事の時にしょうゆやソースを

使う頻度は…ほとんど使わない

使う量は…ふつう

煮物・鍋物・汁物などを食べる頻度

肉を使った料理…毎日1回

魚を使った料理…週4-6回

●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。

④ 塩辛い魚は食べる回数を減らしましょう。



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。



「ナトリウム」と「食塩」の関係（加工食品に入っている食塩量の読み方）

加工食品には、包装などに、「栄養成分表示」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 $2.4 \times 2.54 = 6.1\text{g}$ 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。

メモらん

カリウムのとり方が気になるあなたへのメッセージ

- カリウムは血圧の低下、脳卒中、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 3800 mg**

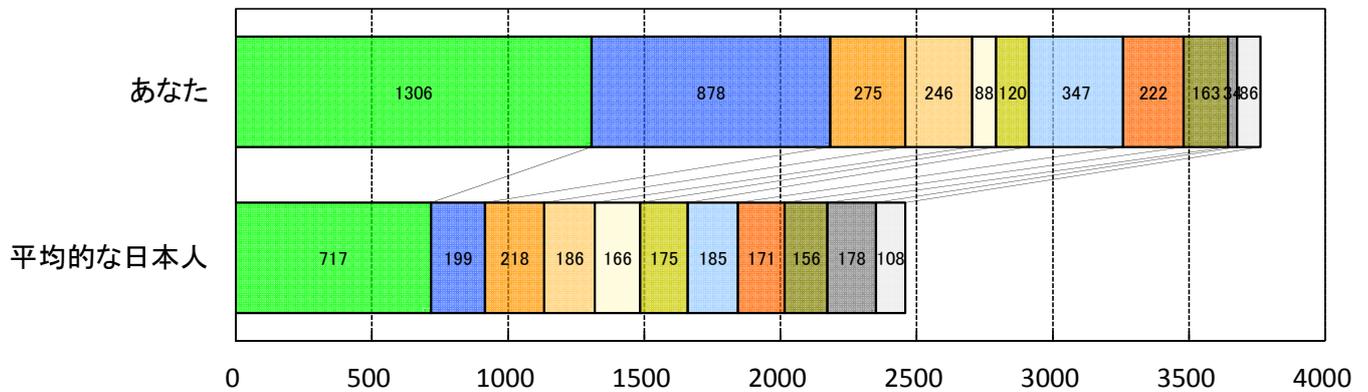
めざしたい摂取量（1日あたり） **およそ 2600 mg 以上**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 2500 mg**

どの食品からカリウムをとっているか、みてみましょう。

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 □嗜好飲料類 ■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回に食べるおよその量からどのくらい（何mg）のカリウムがとれるのでしょうか。				あなたの摂取頻度、習慣
食品	1回に食べるおよその量（g）	カリウムの量（mg）	上手に食べるワンポイント	
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。	毎日1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。	毎日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。	週1回
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2-3回
牛乳（低脂肪）	150	285	動物性の食品からもとれます。	週1回
豚肉	75	238		週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）まれに
		（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効果

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、血圧の低下、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 15.1g
めざしたい食塩摂取量（1日あたり）	7g 未満

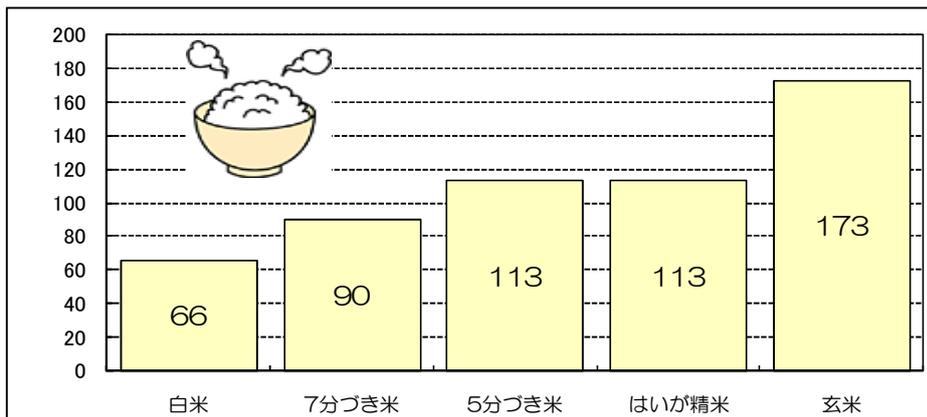
■カリウムの上手なとりかた

●カリウムを多く含む食品：精製度の低い食品、野菜・果実・いも類

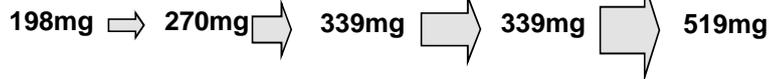
①カリウムは精製されていない、あらゆる食品に広く含まれています。

---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	まれに
あなたの納豆を食べる頻度	週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たっぷりとする事が出来ます。



●野菜・果実・いも類に多く含まれています。

カルシウムのとり方が気になるあなたへのメッセージ

- 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。

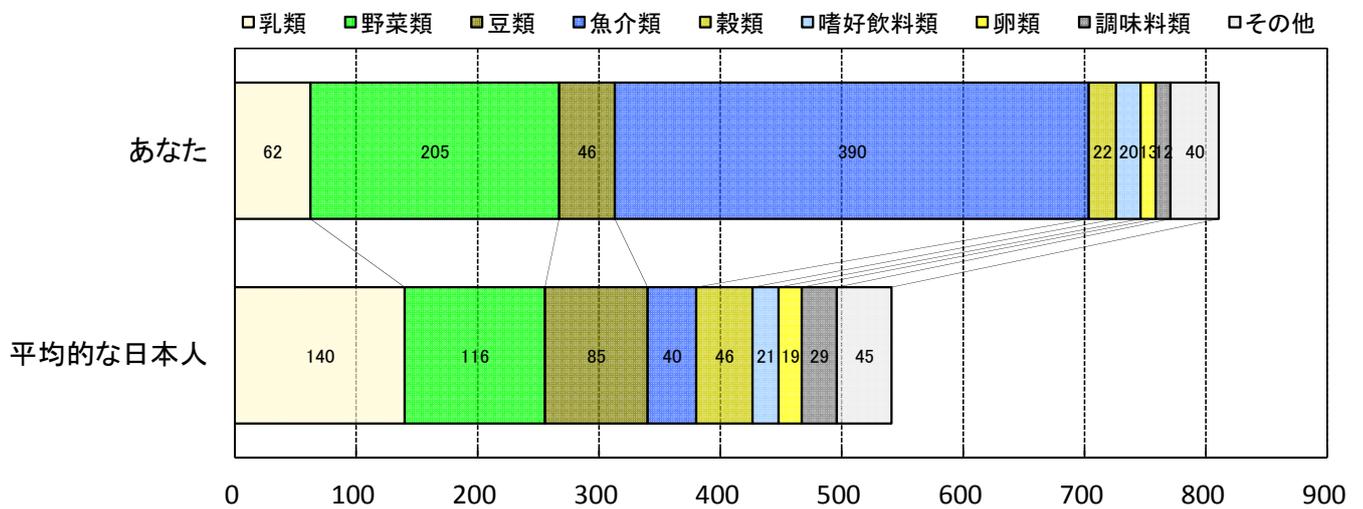
あなたの摂取量（1日あたり） **およそ 810 mg**

のぞましい摂取量（1日あたり） **およそ 650 mg以上**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 540 mg**

どの食品からカルシウムをとっているか、みてみましょう。

ポイントは、**乳類（牛乳）、野菜類、豆類（とうふ、納豆）**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回に食べるおよその量からどのくらい（何mg）のカルシウムがとれるのでしょうか。				あなたの摂取頻度
食品	1回に食べるおよその量 (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、低脂肪乳がおすすめです。	週1回
牛乳（低脂肪乳）	150	195		週1回
緑色の濃い葉野菜 (ほうれん草、小松菜など)	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。	毎日1回
とうふ・厚揚げ	85	72	鉄、食物繊維なども豊富です。	週2-3回
納豆	45	41	毎日食べたい、おすすめの食品です。	週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） **28.7 kg/m²**

*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)²

望ましい肥満度（BMI）

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準（2015年版）

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 3800 mg

めざしたいカリウム摂取量（1日あたり）

およそ 2600 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 47.9 µg

のぞましいビタミン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 456 µg

のぞましいビタミンK摂取量（1日あたり）

およそ 150 µg以上

鉄のとり方が気になるあなたへのメッセージ

- 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。

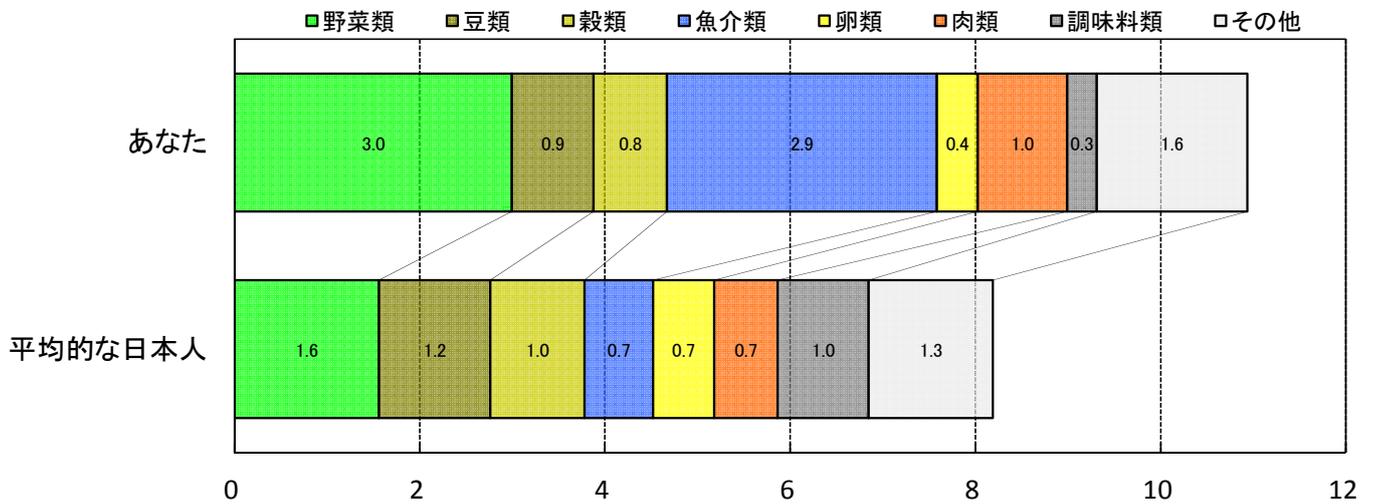
あなたの摂取量 (1日あたり) **10.9 mg**

のぞましい摂取量 (1日あたり) **およそ 6.7 mg以上**

平均的な日本人の摂取量 (1日あたり) **8.2 mg**

どの食品から鉄をとっているか、みてみましょう。

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回に食べるおよその量からどのくらい (何mg) の鉄がとれるのでしょうか。

食品	1回に食べる およその量 (g)	鉄の量 (mg)	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、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。	毎日1回
納豆	45	3.3	大豆をはじめとする豆類は、鉄を豊富に含んでいます。	週2-3回
とうふ・厚揚げ	85	0.9		週2-3回
そば	140	1.1	そば粉の配合割合が多いそばがおすすりめです。	週1回
いか・たこ・えび・貝	80	0.8	貝類は鉄を多く含んでいます。	週1回未満
脂がのった魚	80	1.0	血合いや赤身部分には、鉄が多く含まれ、吸収率も高めです。	週1回
レバー	40	4.6		週1回未満
豚肉・牛肉	75	1.1		週2-3回
たまご	60	1.1	卵黄に多く含まれています。	週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。

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を多く含む食品

- | | |
|----|---|
| 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 160 mg

のぞましいビタミン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のとり方が気になるあなたへのメッセージ

- 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。

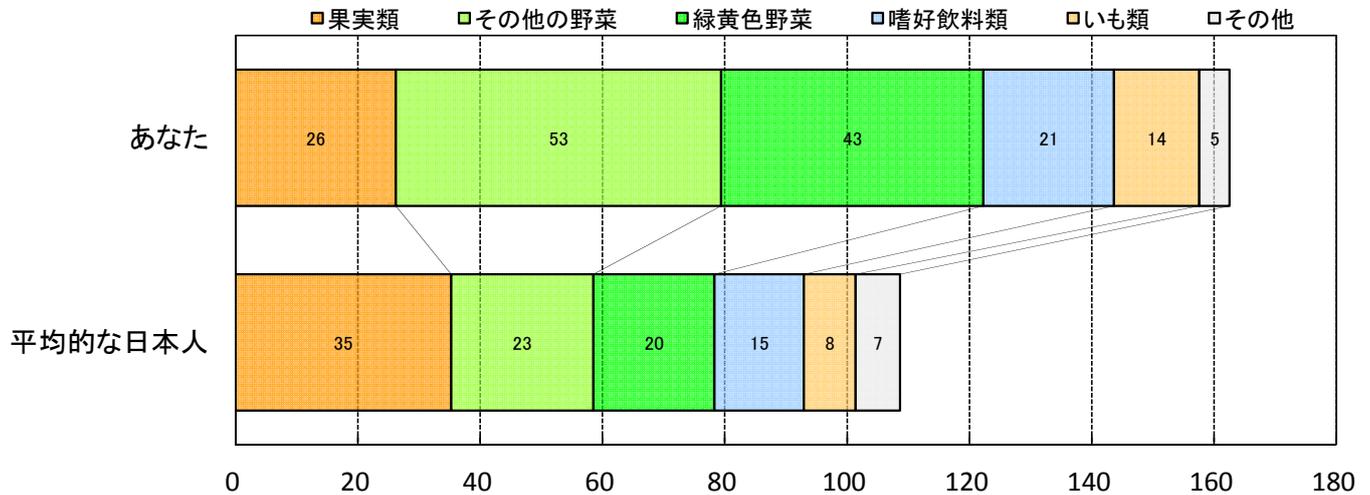
あなたの摂取量（1日あたり） **およそ 160 mg**

のぞましい摂取量（1日あたり） **およそ 100 mg以上**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 110 mg**

どの食品からビタミンCをとっているか、みてみましょう。

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。
- 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。

1回に食べるおよその量からどのくらい（何mg）のビタミンCがとれるのでしょうか。

食品	1回に食べるおよその量 (g)	ビタミンCの量 (mg)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
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。	週1回
かんきつ類	90	33		週1回未満
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		毎日1回
生野菜のサラダ (レタス・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。	毎日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。	毎日1回
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。	毎日1回
トマト	60	9	生のトマトに多く含まれています。	週1回未満
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は加熱調理に強いのが特徴です。	週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。

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) ほうれん草のビタミンC含有量

時期	ほうれん草100gあたり
夏採り	20mg
冬採り	60mg

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) ほうれん草のゆで時間とビタミン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が多めの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(g)	ビタミンCの量(μg)
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
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) バナナ、りんごなど

葉酸のとり方が気になるあなたへのメッセージ

■ 主に妊娠中の女性にたいせつな栄養素です。

妊娠の可能性のある女性は、日頃からじゅうぶんに食べる習慣をつけておきたいものです。

■ 他には循環器疾患を予防してくれる可能性などが知られています。

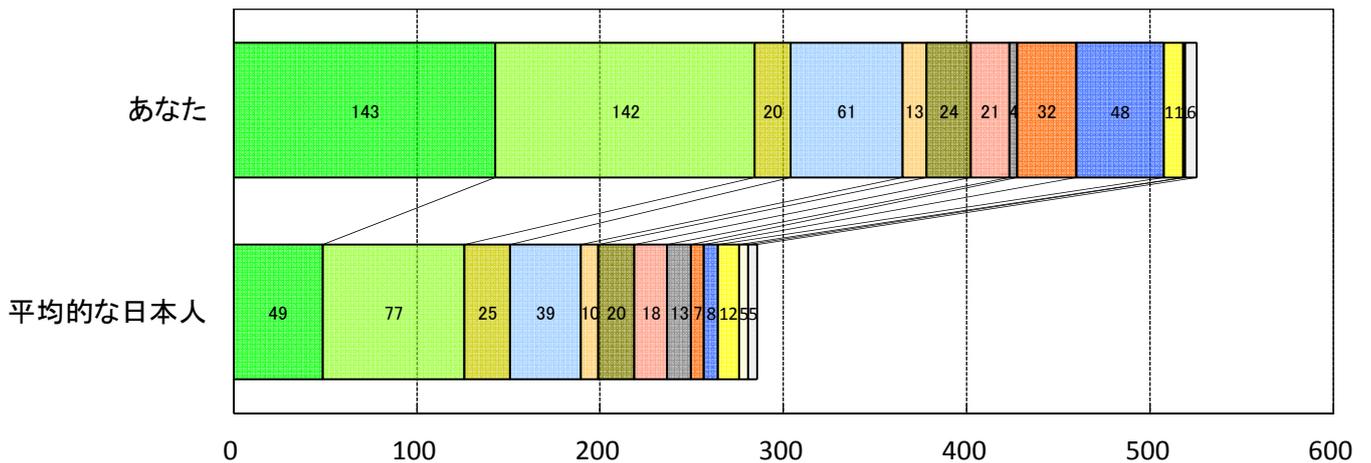
あなたの摂取量（1日あたり） **およそ 525 μg**

これくらいは取りたい量（推奨量） **240 μg**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 286 μg**

どの食品から葉酸をとっているかみてみましょう。 1日あたりマイクログラム。

■ 緑黄色野菜 ■ 他の野菜 ■ 穀類 ■ 飲料類 ■ いも類 ■ 豆類 ■ 果実類 ■ 調味料類 ■ 肉類 ■ 魚介類 ■ 卵類 ■ 乳類 ■ その他



主な食品に含まれる葉酸の量とあなたの摂取頻度・摂取量

食べもの	1回に食べる およその量 (g)	葉酸の量 (g)	あなたの 摂取頻度
緑の濃い葉野菜（ブロッコリー・ゴーヤーを含む）	70	102	毎日1回
にんじん・かぼちゃ	40	13	毎日1回
キャベツ・白菜	70	49	毎日1回
ごはん (玄米・胚芽米、麦、雑穀など)	130	5	日に2杯 まれに
パン	70	27	週2～3回
めん類全体	140	6	週に3.5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。

葉酸のしょうずなとりかた