

結果票の使い方：栄養素編

■栄養素編とは

結果票「栄養素編」は、「一般基本編」で結果を示したすべての栄養素（BMI を含み、炭水化物を除く）について、栄養素ごとに細かく摂取量の結果を示し、知ってもらいたい知識を紹介しています。「BMI 編」「たんぱく質編」「脂質編」「飽和脂肪酸編」「食物繊維編」「アルコール編」「食塩編」「カリウム編」「カルシウム編」「鉄編」「ビタミン C 編」「葉酸編」の 12 種類があります。

一般基本編で示した結果（信号の色）をより詳しい結果として示し、関連する情報を盛り込んだものです。

■利用目的と利用方法

通常は、一般基本編の補助として用います。具体的には、一般基本編で赤信号がついた栄養素についてだけ、または、黄色信号か赤信号がついた栄養素（BMI を含む）についてだけ印刷して結果の説明や食事指導に用いるというものです。印刷用プログラムでは、信号の色を判別して印刷の有無を決めることができます。

■栄養素編の共通の内容

栄養素編の結果票はすべて A4 両面 1 枚で構成されています。それぞれ内容は異なりますが類似しています。次項のカリウムを例にして、内容に関する共通点を説明します。

カリウム編レイアウト（表面）

① 7セプト 平成 28年 7月 18日
ID1 =

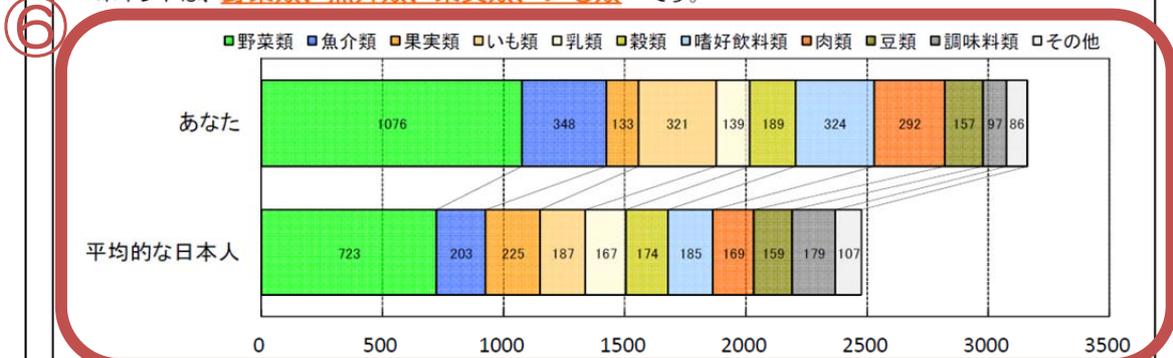
カリウムのとり方が気になるあなたへのメッセージ

② ■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。
③ ■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。 ④

あなたの摂取量（1日あたり） **およそ 3200 mg** めざしたい摂取量（1日あたり） **およそ 2600 mg 以上**

⑤ 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。



- ⑦ ◆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。 ②

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	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2-3回
キャベツ・白菜	70	146		週4-6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2-3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回未満
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2-3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） 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。

カリウム編レイアウト（裏面）

8

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 12.6g**

めざしたい食塩摂取量（1日あたり） 7g 未満

2

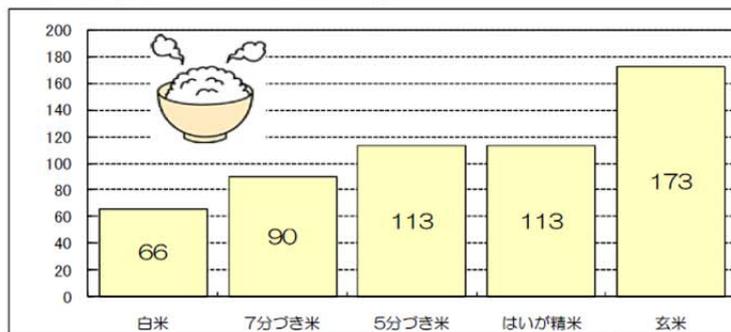
■カリウムの上手なとりかた

●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

198mg ⇒ 270mg ⇒ 339mg ⇒ 339mg ⇒ 519mg

2

（参考）

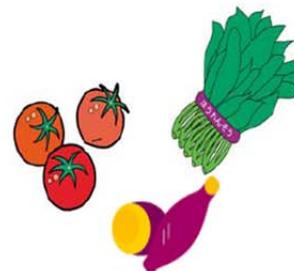
あなたの玄米や胚芽米を食べる頻度 **ときどき**

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取る事が出来ます。



●野菜・果実・いも類に多く含まれています。

① IDと回答日

回答者のIDが記載されます。

② 回答者個人の結果

クリーム色のセルには、回答者個人の摂取量や回答内容などの個人の結果が記載されています。表面、裏面の様々な場所にあり、回答者の値や回答内容を照らし合わせながら、記載されている情報を読み解くことができます

③ 回答者の当該栄養素摂取量

回答者の当該栄養素摂取量が記載されています。この値は、推定エネルギー必要量のエネルギーを摂取していると仮定した場合の摂取量です。

④ めざしたい摂取量

「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で設定されている基準値が記載されています。回答者の性・年齢階級に相当する値（妊婦・授乳婦の場合はこれらも考慮）が記載されています。ただし、年齢階級の境界上で大きな不連続が生じないように数値をならした（smoothingを行った）値が記載されています。

⑤ 平均的な日本人の摂取量

国民健康栄養調査の結果に基づいた当該栄養素の摂取量の値が、「平均的な日本人の摂取量」として参考に記載されています。現在は平成23年度および24年度調査の結果を平均し、回答者の性別と年齢に合致した値が記載されています。平均的な日本人の摂取量が必ずしも理想的な摂取量ではありませんが、比較すると指導がしやすいでしょう。

⑥ 摂取源食品群別当該栄養素摂取量

当該栄養素の主な食品源となる食品と、食品群別の当該栄養素摂取量のグラフが記載されています。2つのグラフが上下に並んでおり、上は回答者の摂取量です。下は平均的な日本人の摂取量です。

⑦ 食品選択のアドバイス

当該栄養素が豊富な食品について、1回に食べるおよその量とそこに含まれる当該栄養素量、上手に食べるための工夫が記載されています。

⑧ 健康との関連などの各種情報

裏面は主に、当該栄養素と健康との関連についての情報や、関連のある栄養素、上手に食べるための工夫などが紹介されています。結果票それぞれ内容が異なります。

■各結果票に共通の基本的な使い方

引き続きカリウムの結果票を例に、各結果票で共通の部分を使いながらどのように指導するとよいか見てみましょう。

- (1) 栄養素編には名前が表示されません。IDを確認して、別の人に返却しないように細心の注意を払います。
- (2) 対象者の摂取量③とめざしたい量④を見比べて、どの程度摂取不足または摂取過剰なのかを確認します。
- (3) 次に⑥の、回答者と平均的な日本人のグラフを見比べながら、回答者の食事の特徴を確認しましょう。例えば、平均的な日本人に比べて、回答者で摂取割合の小さい食品群があれば、その食品群は改善のために増やしやすい食品かもしれません。このように、回答者の問題点を見つけ、指導のポイントを探ります。くりかえしになりますが、平均的な日本人に近づけることが必ずしも好ましいことではない場合もあります。近づけたいのはあくまでも、栄養素ごとに設定されている食事摂取基準の基準値です。じゅうぶんにご注意ください。
- (4) 結果票に記載されていることを上から順にわかりやすい言葉で説明します。
- (5) 途中、回答者の食事の様子を聞き取りながら、さらに食事の特徴を把握します。
- (6) 回答者に、摂取量を増やしたい食品群、摂取量を減らしたい食品群を尋ねます。
- (7) 回答者と相談し、どの食品群の摂取量を増やし、どの食品群の摂取量を減らすかを決めます。
- (8) 時間的な余裕ならびに理解力に応じて、記載されている情報についても説明し、理解し、行動に移れるように促します。
- (9) 既によくがんばっているところがあれば、ほめてあげましょう。

■各結果票の特徴と使い方

栄養素編の主な内容はこれまでに述べたとおりですが、特に裏面に記載されている情報はそれぞれ異なります。また、栄養素ごとに指導のポイントが異なります。以下で個々の結果票の特徴と使い方を詳しく見ていきましょう。それぞれ、一般基本編に加えて、信号判定が赤または黄のときには併用して指導したいところです。

BMI 編 (表面)

(裏面)

7月18日 平成 28年 7月 18日
ID1 =

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。

① 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。

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m))² の2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
BMI = 60 ÷ (1.65 × 1.65) = 22.038... BMIは「22」となります。

●あなたの結果

あなたのBMI (ふつう体重) **23.8** 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。

③ 「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、骨折症や骨折の危険性が高くなります。

④ BMIが24の人に比べた相対的な総死亡率。40~59歳からの10年間。

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

④ BMIが22の人に比べた相対的な総死亡率。65~79歳からの11年間。

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、個人の持病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」と考える人が多く見られます。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、骨がたえられ強くな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。

⑤

BMI 編は他の栄養素とは異なり、回答者の栄養素摂取量や食べ方のグラフ等の記載はありません。①肥満ややせの生じる理由、②BMIの説明、③肥満とやせの問題点、④望ましいBMIとその根拠、⑤体重コントロールの方法などの説明が記載されています。肥満またはやせに関して学ぶことができます。「日本人の食事摂取基準」で設定されているのぞましいBMIは年齢によって異なることから、その人の年齢にあったBMIの範囲を確認してアドバイスします。

- 肥満およびやせは、食べたエネルギー量のみが影響するのではなく、食べたエネルギー量と使ったエネルギー量のバランスが崩れた結果生じることを説明します。
- 食べたエネルギー量(エネルギー摂取量)はBDHQで計算されますが、申告誤差の問題が大きいのでこれをもとに指導するのは困難です。特に肥満者は過小申告する傾向があります。
- 全体的な食習慣(野菜・果物の摂取、肉類・肉の脂身の食べ方、食べる速さなど)や運動習慣の有無などを聞き取って指導します。

◆たんぱく質編

たんぱく質編（表面）

（裏面）

7x24h 平成 28年 7月 18日
ID1 = / ID2 =

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。
 腎臓に病気にな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 82 g
	およそ 16.9 %E
動物性と植物性に分けると	およそ 34 : 31 g
	およそ 7.1 : 6.5 %E
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	およそ 66 g
	およそ 13.6 %E

これくらいは取りたい量（推奨量） 50 g
 この範囲に入りたい量（目標量） 13~20 %E

%E：得%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

【健康的な食へ方】
 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。

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
あなた	18	32	4	3	17	4	3	3	9
平均的な日本人	13	13	4	4	14	9	4	2	6

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	週2~3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 ときどき
パン	70	6	週4~6回
めん類全体	140	6	週に2.5回
納豆	45	7	週2~3回
とうふ	85	5	週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「およその量」と考えるようにしてください。

たんぱく質のしょうすなとりかた

たんぱく質は、「日本人の食事摂取基準」で推奨量と目標量の2つの基準値が設定されています。その基準をいずれも満たしながら、不足しないように食べたい栄養素です。たんぱく質編には、共通の内容で説明した、回答者の摂取量、平均的な日本人の摂取量、めざしたい摂取量、1回に食べる食品に含まれるたんぱく質量などが記載されています。

- 腎臓に病気がないことを確認してから指導します。
- 摂取が足りていない場合、腎臓の病気がなければ、十分に食べるように伝えます。

◆脂質編

脂質編（表面）

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 29 %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、エネルギーに占める割合（%エネルギー）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。（総エネルギーに占める割合%）
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。

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		週2-3回
鶏肉	75	6	なるべく脂身を避けて食べましょう。	週2-3回
火腿・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。	週4-6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） 食べなかった（魚）
牛乳（普通乳）	150	6		飲まなかった
牛乳（低脂肪乳）	150	2	毎日たくさん飲む人は、低脂肪乳がおすすめです。	週2-3回

あなたの脂質摂取量が調べられました。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。

（裏面）

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。

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

「日本人の食事摂取基準」では、脂質の目標量は、エネルギー摂取量に占める割合（%エネルギー）で定められています。そのため結果票でも摂取量の単位は%エネルギーで記載されています。

脂質は総摂取量だけでなく、それに占める脂肪酸のバランスも重要です。①では脂肪酸の種類と、とり方の注意点が記載されています。また、②では脂肪酸の種類別に回答者の摂取状況が示されています。

- 脂質は多くの場合とりすぎが問題と考えられます。脂質のとりすぎがどのような病気と関連するか説明します。
- めざしたい摂取量の範囲に収まるように、減らしたい食品を見つけます。
- 回答者の知識や興味に合わせて、脂肪酸の種類や、飽和脂肪酸を少なめに、n-3系脂肪酸を多めにすることなどをアドバイスします。
- それらを達成するにはどのような食品に気をつけるとよいか、回答者の各脂肪酸の摂取量を参照しながら説明します。

◆飽和脂肪酸編

飽和脂肪酸編（表面）

7月21日 平成 28年 7月 18日
ID1 =

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 6.3 %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。

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	あなたの摂取頻度
豚肉・牛肉	75	4.0		週2～3回
鶏肉	75	1.7	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
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です。	飲まなかった
牛乳（低脂肪乳）	150	1.0		週2～3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。	食べなかった
脂のつった魚（いわし、さば、さんま、まぐろ、とじい、うなぎ、まぐろなど）	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

あなたの値は異時異日で調べた結果です。食生活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。

（裏面）

飽和脂肪酸を取り過ぎないためには

②

■ 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。

「日本人の食事摂取基準」では、飽和脂肪酸の目標量は、エネルギー摂取量に占める割合（%エネルギー）で定められています。そのため結果票でも摂取量の単位は%エネルギーで記載されています。

飽和脂肪酸はとりすぎが問題となる栄養素です。気を付けたい食品は肉と乳製品です。そのことが①に記載されています。

- 飽和脂肪酸のとりすぎと関連のある疾患を説明します。
- めざしたい摂取量以下となるように、減らしたい食品を見つけます。多くの場合、肉類（鶏肉以外）、乳類、菓子類（洋菓子）のとり方がポイントです。
- 肉の摂取が多い人には、肉よりも魚を食べること、肉の脂身は避けること、牛肉や豚肉より鶏肉を食べることをアドバイスします。
- 乳製品の摂取が多い人には、低脂肪の商品に変えてみることをアドバイスします。
- 洋菓子の摂取が多い人には、含まれる生クリームやバターに飽和脂肪酸が多いことを伝え、食べすぎないようにアドバイスします。

◆食物繊維編

食物繊維編（表面）

（裏面）

7月18日 平成 28年 7月 18日
ID1 =

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。
■自分でできる食事改善について考え、できる食品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 17g** めざしたい摂取量（1日あたり） **およそ 18g 以上**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 16g**

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。

	野菜類	穀類	果実類	いも類	豆類	その他
あなた	8.4	4.0	0.7	1.1	1.5	1.5
平均的な日本人	7.5	3.2	1.8	1.2	1.4	1.4

◆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。

食品	1日に食べるおよその量 (g)	食物繊維の量 (g)	上手に食べるポイント	あなたの摂取頻度、習慣
緑の濃い葉野菜	70	1.7		週2-3回
根菜類 (人参、ゴボウ、パセリ、カブ)	60	1.4	ゆでたり炒めたりしてたっぷり食べましょう。	週4-6回
にんじん・かぼちゃ	40	1.2		週4-6回
そば	140	2.8	そば粉の配合割合が多いそばがおすすです。	週2-3回
ごはん	130	(白米) 0.4 (玄米) 1.8	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。	①玄米を食べるときは、 ②ときどき
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回未満
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

あなたの値は質問紙で調べた結果です。食事の影響を受けますので、あくまでも「およその量」と考えようとしてください。

食物繊維をたっぷり食べるための工夫

①

■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・分挽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

1.1g ⇒ 2.0g ⇒ 2.9g ⇒ 3.2g ⇒ 3.3g ⇒ 6.8g (参考)

あなたが玄米や胚芽米を食べる頻度 **ときどき**

メモらん

食物繊維は不足しやすい栄養素です。「日本人の食事摂取基準」の目標量をめざして、十分に食べるために心がけたいポイントが①に記載されています。食物繊維は野菜や果物に多く含まれています。また、主食として食べる穀類は摂取量も頻度も比較的多く、食事に与える影響も大きいことから、ここからの食物繊維の摂取量を増やすことは、改善のひとつのポイントになります。①には回答者自身の玄米や胚芽米を食べる頻度も記載されており、それを確認しながら指導できます。

「日本人の食事摂取基準」では、5歳以下の小児に食物繊維の目標量が設定されていません。そのため5歳以下の場合、6歳以上の目標量と対象者の年齢の推定エネルギー必要量を用いて②の仮の「めざしたい摂取量」を定めています。

- 食物繊維の機能や健康との関連を説明します。
- めざしたい摂取量となるように、増やしたい食品を見つけます。
- 野菜や果物がたくさん食べられるような調理方法などを伝えます。
- 穀類の食べ方に関して現状を確認し、改善の余地があればアドバイスします。

◆アルコール編

アルコール編（表面）

7月18日 平成 28年 7月 18日
ID1 =

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。

①

あなたの摂取量（1日あたり） **4.9 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・・・ **0.2 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	1回に飲んでいたおよその量	アルコール23g相当の量(ml)
週に1回	日本酒 1合	190
	ビール 1本	620
	焼酎 飲まなかった	100
	ウイスキー 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。

あなたの値は質問紙で調べた結果です。考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。

（裏面）

②

飲酒と健康

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**

- 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**

- ロ～線、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いるものがあります。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**

- 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。

「日本人の食事摂取基準」に定められたアルコールそのものの基準値はありません。しかし、多くの疫学研究から、1日あたり1合以上の飲酒習慣によって、高血圧、脳卒中、肝機能の低下、ある種のがんの発症のリスクが高まることがわかっています。そのため、「まもりたい摂取量」として1日あたり1合、エタノールに換算して23gという値を①に記載しています。

飲酒は様々な健康状態と関連があります。飲酒と関係ある健康状態や気をつけたいポイントを②に記載しています。

- ・アルコールと健康との関連を説明します。飲み過ぎには注意が必要であることを伝えます。
- ・回答者の飲酒頻度と量を確認し、飲む頻度の多い人へは頻度を減らすように、一度に飲む量が多い人へは量を減らすようにアドバイスします。
- ・のぞましい量である、1日あたり1合以下となるようにアドバイスします。

◆食塩編

食塩編（表面）

（裏面）

7月17日 平成 28年 7月 18日
ID1 =

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 12.6 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 11.2 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。

食品・料理	1日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杯の汁の量) 150	1.0	1.0	真だくさんにする、1杯あたりの汁が減るので、減塩ができます。	1日3杯
めん類 (ゆでうどん) 250	0.8	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	6.0		飲まなかった
調味料 (しょうゆ、ソースなど) (ゆでしょうゆ) 6	1.0	1.0	控えめに使って、素材の味をしょうゆに楽しむように心がけましょう。	ほとんど使わない
調味料 (しょうゆ、ソースなど) (ソース1杯分) 18	1.1	1.1		
魚の干物・塩漬魚 (アジ焼き1尾) 100	3.0	3.0	新鮮な魚を塩焼きにした方が食塩控えめに食べられます。	週1回
魚の干物・塩漬魚 (鯖1尾) 80	5.1	5.1		
ハム・ソーセージ・ベーコン (ハム4枚) 60	1.6	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 (61皿) 35	1.3	1.3	塩を控えめの洗濯機にしておきましょう。	週1回未満
その他の野菜の漬物 (61皿) 35	0.9	0.9		週1回未満

◆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日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。

あなたの塩は質問票で調べた結果です。食生活の影響をうけるので、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。

しょうゆに減塩（節塩）するための工夫

しょうゆに減塩（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3杯**

● 真だ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魚物よりも、短時間であっさり煮る魚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？
一口味を見てみて「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。**

● 漬物は、食べる回数を減らしたり、洗濯機で少量、楽しむようにしましょう。

あなたの家庭での味付けは

外食と比べて…少し薄口
あなたが食事の時にしょうゆやソースを使う頻度は…ほとんど使わない
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…食べなかった
魚を使った料理…食べなかった

「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2.4×2.54=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。

食塩は高血圧症や胃がんの予防のためにはとりすぎないようにしたい栄養素です。摂取を抑えるにはどのようにしたらよいか、そのポイントが①に記載されています。まずは「日本人の食事摂取基準」の目標量をめざしつつ、それをたとえ達成できていたとしても、摂取量を常に抑えておきたいところです。そのため、①では摂取量の多い人が減らすことを意味する減塩だけでなく、すべての人が食塩を節約して摂取することを推奨する「節塩」の観点でアドバイスが記載されています。

加工食品には食品ラベルに食塩量またはナトリウム量が記載されています。この表示を食品選択の参考にすることができます。単位の換算に関する説明が②に記載されています。

ただし、食塩の摂取量は、家庭の味付けや調味料の使用習慣に左右されるため、BDHQのような限られた質問項目から摂取量を推定するのは他の栄養素よりも困難であることを知っておく必要があります。

- ・食塩と健康との関連や減塩（節塩）の必要性を説明します。
- ・多くの人が日常的に摂取過剰となっていることや、意識している人でもさらに改善の余地があることを伝えます。
- ・①で回答者の食習慣も確認しながら、めん類のスープの飲み方や調理の工夫、調味料の使い方などを参考にアドバイスします。

◆カリウム編

カリウム編（表面）

7月分 平成 28年 7月 18日
ID1 =

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關係する栄養素です。
■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 3200 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

あなた: 野菜類 1076, 魚介類 340, 果実類 133, いも類 321, 乳類 139, 穀類 189, 嗜好飲料類 324, 肉類 292, 豆類 157, その他 97

平均的な日本人: 野菜類 723, 魚介類 303, 果実類 225, いも類 187, 乳類 174, 穀類 185, 嗜好飲料類 159, 肉類 176, その他 107

◆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。

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	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の食べましょう。	週2-3回
キャベツ・白菜	70	146		週4-6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2-3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回未満
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ましょう。	週2-3回
牛乳（低脂肪）	150	285		週2-3回
豚肉	75	238	動物性の食品からもとれます。	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 (玄米) 124	精製度の低い穀類（玄米・全粒粉）には多く含まれています。	(白米は含まれていない) ときどき

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」と考えようとしてください。

（裏面）

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 ①

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 12.6g**
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 ②

●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）

白米 66, 7分づき米 90, 5分づき米 113, はいが精米 113, 玄米 173

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
198mg ⇨ 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。

カリウムは血圧の低下、脳卒中や骨粗鬆症の予防に關係する栄養素です。また、ナトリウムの排泄を促す働きもあり、カリウム摂取量の増加とナトリウム摂取量の抑制は同時に意識したいものです。①にこの働きが記載されています。回答者の食塩摂取量もここで確認できます。カリウムの摂取量を増やすには、野菜や果物を多めにとるだけでなく、穀類や豆類の食べ方も見直すとよいことが②に記載されています。回答者の、玄米や胚芽米を食べる頻度と納豆の摂取頻度もここで確認できます。「日本人の食事摂取基準」の目標量をめざして積極的にとりたい栄養素です。

- ・カリウムと健康との関連やナトリウム排泄の効能を説明します。
- ・野菜や果物などを増やすことをアドバイスします。
- ・精製度の低い穀類や豆などの皮の部分にもカリウムが含まれていることを説明し、回答者の主食や納豆の摂取頻度を確認しながら、主食を変えたり、納豆を追加したりすることなどを具体的にアドバイスします。

◆カルシウム編

カルシウム編（表面）

（裏面）

7枚目 平成 28年 7月 18日
ID1 =

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、し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 500 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 550 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日に食べるおよその量からのくらい（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日に食べるおよその量（g）	加分の量（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。	飲まなかった
牛乳（低脂肪乳）	150	195		週2-3回
緑色の濃い葉野菜 (ほうれん草、水菜など)	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。	週2-3回
とうふ・厚揚げ	85	72		週1回未満
納豆	45	41	鉄、食物繊維なども豊富です。 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1回未満

あなたの値は質問票で調べた結果です。食生活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

①

■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）	23.8 kg/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

*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

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 3200 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 16.6 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 389 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

カルシウムは骨をつくるのに必要な栄養素です。「日本人の食事摂取基準」の推奨量为目标に、十分に摂取したいところです。カルシウムの豊富な食品としては牛乳があります。そのほかにも、他の乳製品や骨ごと食べる小魚、豆類、緑の濃い葉野菜などにはカルシウムが豊富です。牛乳が飲めない人にはこれらの食品の摂取状況を把握してアドバイスします。また牛乳の飲みすぎは飽和脂肪酸のとりすぎにつながります。牛乳をたくさんのむ場合には低脂肪乳を勧めます。

骨を強くするには、カルシウムの摂取以外にもたくさんのことが影響しています。栄養素以外に運動や喫煙のアドバイスも含めて裏面で①のように記載されています。ここで、骨との関係が考えられる、カリウム、ビタミンD、ビタミンKなどのほかの栄養素についても回答者の摂取量を確認できます。

- 骨の健康のためにはカルシウムやそのほかの栄養素が必要であることを説明します。
- 牛乳、野菜、豆類の摂取状況や好き嫌いの有無を確認し、増やせる食品がある場合はそれらを積極的にとるように勧めます。
- 牛乳やその他の乳製品はなるべく低脂肪のものを選ぶようにアドバイスします。
- 骨の健康のために必要な栄養素や他の生活習慣を紹介し、できることがあれば取り入れるようにアドバイスします。

鉄編（表面）

（裏面）

7ポイント 平成 28年 7月 18日
ID1 =

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）	10.6 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。

	野菜類	豆類	穀類	魚介類	卵類	肉類	調味料類	その他
あなた	2.0	0.8	1.5	1.2	0.8	1.3	1.0	2.3
平均的な日本人	1.6	1.2	1.0	0.8	0.7	0.7	1.0	1.3

◆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。

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	ゆめたりゆでたりしてたくさん食べましょう。	週2-3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1回未満
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2-3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		週1回
レバー	40	4.6	血合いや赤身部分には、鉄が多く含まれ、吸収率も高めます。	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。舌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

①

■貧血症の多くは、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る食べましょう。
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**と組み合わせる食べましょう。
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。

鉄は血液中のヘモグロビンを造っており、鉄欠乏性貧血を防ぐのに必要な栄養素です。のぞましい摂取量として記載されている、「日本人の食事摂取基準」の推奨量を目標に、十分に摂取したいところです。レバーや貝類などの、多く含まれる食品も中にはありますが、これらの食品をたまに食べるだけではあまり効果はありません。野菜、豆、魚などにも少しずつ含まれている栄養素ですので、これらの食品を中心に、主菜、副菜を十分にとってバランスの良い食事を心がけることが重要であることを説明します。

鉄は吸収率の低い栄養素です。摂取量を増やすだけでなく、吸収率を高める食べ方をすることも大切です。食べ方のポイントが裏面で①のように記載されています。ここで、ポイントとなるビタミンCに関して、回答者の摂取量を確認できます。

- ・貧血予防のために、鉄が必要であることを説明します。
- ・日々の食事の中で鉄を摂取するためには、レバーや貝などの含有量が多い食品のみに頼らず、野菜、豆、魚などを積極的に取り入れるようにアドバイスします。
- ・吸収率を高めるためには、ビタミンCや動物性たんぱく質と組み合わせるとよいことを説明します。

◆ビタミンC編

ビタミンC編 (表面)

(裏面)

7月分 平成 28年 7月 18日
ID1 =

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てください。

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。

あなた: 果実類 13, その他の野菜 46, 緑黄色野菜 34, 嗜好飲料類 45, いも類 18, その他 5

平均的な日本人: 果実類 37, その他の野菜 24, 緑黄色野菜 20, 嗜好飲料類 15, いも類 9, その他 7

◆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。

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回未満
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と食べましょう。	週4-6回
大根・かぶ	60	7		週2-3回
生野菜のサラダ (ほうろく・人参)	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4-6回
根菜 (人参・ゴボウ・パセリ)	60	6	ゆめたりしてたっぷりと食べましょう。	週4-6回
緑の濃い野菜	70	25	短時間の加熱調理でたっぷりと食べましょう。	週2-3回
トマト	60	9	生のトマトに多く含まれています。	週4-6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。善悪方の影響を及ぼすので、あくまでも「およその量」と考え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。
●冷蔵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	翌日	5日後
0度の冷蔵庫	96%	84%
10度の冷蔵庫	90%	70%

温度が高めだと減少! 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。

②

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 (mg)
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個	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

ビタミンCは脳卒中やがんの予防に関係しています。のぞましい摂取量として記載されている、「日本人の食事摂取基準」の推奨量を目標に、十分に摂取したい栄養素です。野菜、果物、いもなどに多く含まれており、日々の食事でこれらの食品を取り入れることが重要です。一方、ビタミンCは壊れやすい栄養素です。ビタミンCを含む食品の摂取量をふやすだけではなく、これらの食品の保存方法や調理方法に工夫が必要です。それらに関して裏面で①のように記載されています。回答者の調理の頻度や興味に応じてこれらのことも説明に取り入れると効果的な指導となるでしょう。野菜や果物の中にはビタミンCの含有量が多いものと少ないものがあります。これらが②に記載されており、ビタミンCの摂取量を増やすためには、野菜や果物の中でも特にどのような食品がよいか、具体的に把握できます。

- ビタミンCと健康の関連を説明します。
- ビタミンCを多く含む野菜、果物、いもなどを日々の食事で積極的にとるようにアドバイスします。
- ビタミンCは壊れやすい栄養素であり、保存や調理方法に工夫するとよいことを説明します。

◆葉酸編

葉酸編（表面）

（裏面）

7/21/20 平成 28年 7月 18日
ID1 = ID2 =

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。
妊娠の可能性がある女性は、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 516 μg**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 290 μg**

これくらいは取りたい量（推奨量） **240 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 ■ 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

食べもの	1回にご食べる およその量 (g)	葉酸の量 (μg)	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	週2～3回
にんじん・かぼちゃ	40	13	週4～6回
キャベツ・白菜	70	49	週4～6回
ごはん (玄米・胚芽米、麦、雑穀など)	130	5	日に2杯 ときどき
パン	70	27	週4～6回
めん類全体	140	6	週に2.5回

あなたの量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」と考えようとしてください。

葉酸のじょうずなとりかた

葉酸は妊娠を計画している女性、または妊娠の可能性のある女性にとって大切な栄養素です。循環器疾患の予防する可能性があることも知られています。「日本人の食事摂取基準」で定められている推奨量をめざして十分摂取したい栄養素です。特に、妊娠女性の推奨量は非妊娠時に比べて2倍程度高く設定されており、不足しないように気を付けたいものです。

葉酸編には、共通の内容で説明した、回答者の摂取量、平均的な日本人の摂取量、めざしたい摂取量、1回に食べる食品に含まれる葉酸量などが記載されています。妊婦への食事指導には、一般基本編と併用して葉酸編を全員に追加しておくことで、葉酸の大切さなどを伝えることができます。

- 回答者が妊娠中か否かを確認して指導します。
- 妊娠中または妊娠を計画している女性では特に必要であることを説明します。
- 緑の濃い葉野菜など、葉酸の多く含まれている食品を十分に食べるように伝えます。