

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

ID1 個人結果サンプル

ID2 0
ID3 0

性別 個人結果サンプル 8日
年齢

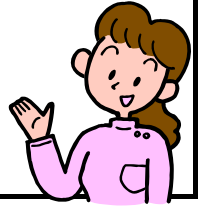
たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。これからの健康維持・増進に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。 答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の見方】

性・年齢から推定した必要エネルギー：2600kcal/日、 質問票から計算したエネルギー摂取量：2345kcal/日
主食合計（めし杯数×穀類頻度）：3.8回/日

☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。

- 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
 - 黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
 - 赤信号：この項目を中心に食習慣の改善を目指してください。
- 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。



こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。

こんな病気に気をつけましょう。
○内はまだじゅうぶんには明らかではないものです。

太りすぎ、やせすぎではありませんか？（ボディ・マス・インデックス[BMI]は？）
エネルギーの摂取量と消費量のバランスをBMIで確かめましょう。

● 25.5 kg/m² 体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5以下がやせ、25.0以上が太りすぎ、30.0以上が肥満の目安になります。太りすぎの場合は、食事制限よりも運動がお勧めです。

太りすぎ⇒糖尿病、高血圧、
心筋梗塞
やせすぎ⇒骨粗鬆症

カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？

● 690mg 牛乳や乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜にも多く含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。

骨粗鬆症

鉄をじゅうぶんに取っていますか？

● 11.5mg 穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。

貧血

ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？

● 215mg 果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。

高血圧・脳卒中などの
循環器疾患・（胃がん）

カロテンをじゅうぶんに取っていますか？

● 5800mcg にんじんやかぼちゃ、ほうれん草など、赤や黄、緑の色の濃い野菜に多く含まれています。

（いくつかの種類のがん）

食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？

● 17g 精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。

循環器疾患
（糖尿病・大腸がん）

カリウムをじゅうぶんに取っていますか？

● 3700mg 野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。

高血圧・脳卒中などの
循環器疾患・（骨粗鬆症）

食塩を取り過ぎていませんか？

● 16g 調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、取り過ぎには注意しましょう。

高血圧・脳卒中などの
循環器疾患・胃がん
（骨粗鬆症）

脂肪を取り過ぎていませんか？

● 27%E 料理に使う油（揚げ物や炒め物）、調味料（マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン）、肉のあぶらみ、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることをお勧めします。

心筋梗塞などの循環器疾患
（乳がん）

飽和脂肪酸を取り過ぎていませんか？

● 7.7%E 乳製品や肉類（とり肉以外）、洋菓子などに多く含まれています。食べ過ぎないように気をつけましょう。高脂血症の人は特に注意が必要です。

心筋梗塞などの循環器疾患

コレステロールを取り過ぎていませんか？

● 502mg 卵や魚、肉類に多く含まれています。高脂血症の人は少し控えめにした方がよいでしょう。

心筋梗塞などの循環器疾患

アルコールを飲み過ぎていませんか？

● 0合 お酒の飲みすぎは種類にかかわらず健康に良くありません。1日に平均して日本酒にして1合、ビールで大ビン1本弱までにしましょう。

口・喉のがん・脳卒中・事故

不足が気になる栄養素

取りすぎが気になる栄養素

↑数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとに信号の色を見比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。

