

# 高脂血症・虚血性心疾患予防からみたあなたの食事習慣

結果(数値)はあくまでも目安と考え

高脂血症は、心筋梗塞に代表される虚血性心疾患の危険因子です。高脂血症の予防を中心にしてあなたの食事習慣をみましょう。

施設・地区名

個人結果

調査年月日

平成18年11月28日

ID

なまえ  
氏名

個人結果  
サンプル

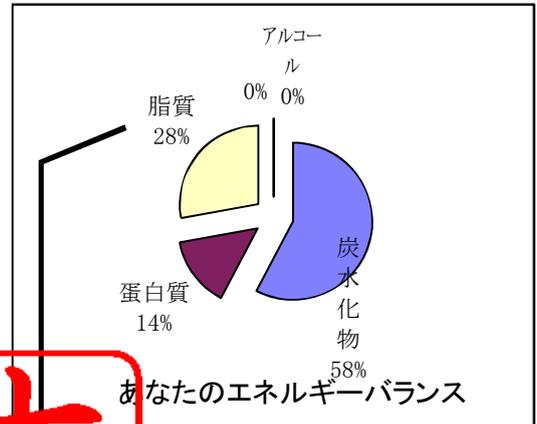
## エネルギーバランスと脂質について

(ポイント1\*) 炭水化物エネルギー比を50%以上にしましょう。

あなたの炭水化物エネルギー比は ... 57%

(ポイント2\*) 脂質エネルギー比を20~25%にしましょう。

あなたの脂質エネルギー比は ... 28%

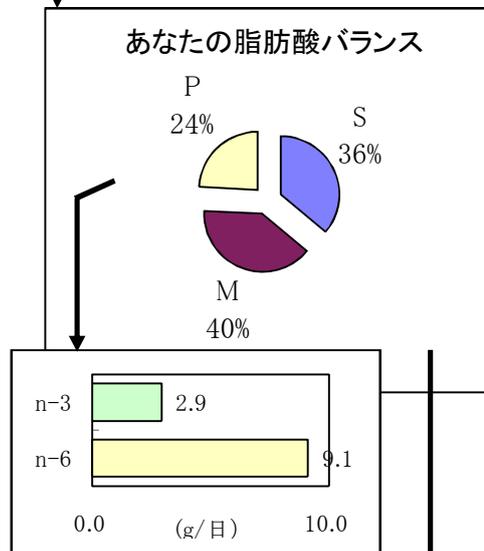


(ポイント3\*) 脂質はそのバランス(脂肪酸摂取バランス)にも注意しましょう。

(ポイント3-1) 飽和脂肪酸(S):一価不飽和脂肪酸(M):多価不飽和脂肪酸(P)=3:4:3 にしましょう。

補足: 多価不飽和脂肪酸はもう少し多くてもだいじょうぶです。

あなたのS:M:P比は ... 3:3.3:2



(ポイント3-2) 多価不飽和脂肪酸(P)は、さらに2つ(n-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸)に分かれます。n-6系脂肪酸/n-3系脂肪酸比を3~4(またはそれ以下)にしましょう。

## 食品群別にみたあなたの脂肪酸摂取量

