

あなたの最近1か月間の食習慣についてお尋ねしました

7/25/21: 平成21年11月1日

ID1	1	ID2	0	性別	女性
ID3	0			年齢	34 歳

食習慣質問票（BDHQまたはDHQ）にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。でも、答え方によって結果が左右されますので、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：1981kcal/日、質問票から計算したエネルギー摂取量：2166kcal/日、推定申告誤差 = およそ9%過大
主食合計（めし杯数+穀類類度）：4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**：この項目を中心にした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ないものです。	
太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？			
●	20.8 kg/m ² 体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。太り過ぎの場合は、食事(エネルギー)制限だけでなく運動もお勧めです。	太り過ぎ⇒糖尿病、高血圧症、心筋梗塞 やせ過ぎ⇒骨粗鬆症	
不足が気になる栄養素	カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？		
	●	640mg 牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。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？		
	●	8.3mg 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？		
	●	153mg 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。	(高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん)
食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？			
●	13g 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？			
●	3300mg 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。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)	
取り過ぎが気になる栄養素	食塩を取り過ぎていませんか？		
	●	12.1g 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、注意しましょう。	高血圧症・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% 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)、肉の脂身、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？			
●	7.1% 乳製品や肉類(鶏肉以外)、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。脂質異常症(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？			
●	490mg 卵や魚、肉類に多く含まれています。脂質異常症(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	

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。

うらも見ましょう…



3大栄養素（エネルギーになる栄養素）のバランスもたいせつです

もっとも大切な栄養素：たんぱく質はちゃんと食べていますね？

1日あたりに食べる重量（g）で示します

あなたの摂取量	●	85g
あなたの食べたい量		50g 程度かそれ以上

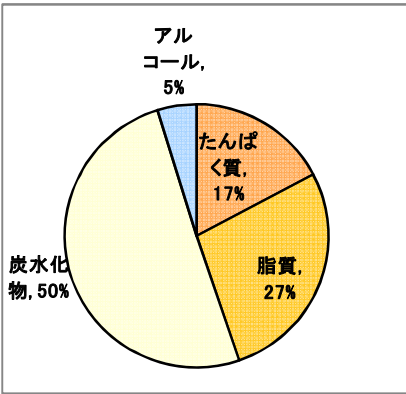
たくさん食べるほどよいわけではありません。「あなたの食べたい量」くらいだったらじゅうぶんと考えてください。

取り過ぎが気になる人が多いかも：脂質（脂肪）

脂質と炭水化物は、エネルギー（カロリー）全体に占める割合（％）で示します

あなたの摂取量	●	27% ¹ 未満
あなたの食べたい量		20～27%程度

脂質は中身がけっこう大切です。特に注意したいのが飽和脂肪酸。飽和脂肪酸についてはうらをご覧ください。



あなたの3大栄養素の摂取バランス (アルコールを含めた場合)

計算過程の問題により右の結果と少しずれることがあります。

エネルギー（カロリー）の源：炭水化物

あなたの摂取量	●	50% ¹ 未満
あなたの食べたい量		50～70%程度

カロリー制限のために主食をがまんすると脂質が増えがちです。両者のバランスがたいせつです。

お酒（アルコール）を飲みすぎではありませんか？

あなたの摂取量	●	0.6合（日本酒換算）
種類にかかわらず飲みすぎは良くありません。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。		

高血圧・脳卒中・口や喉のがん・肝機能障害・痛風・事故などさまざまな問題を引き起こします。

【おまけ】栄養についての基礎知識 … ちょっと難しいけど

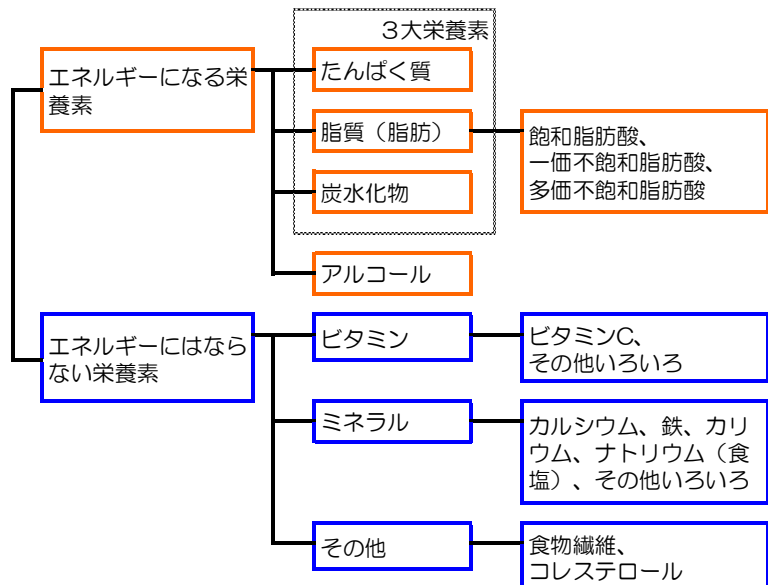
栄養素は次のように細かく分かります

とてもたくさん種類がありますが、基本的に大切なものだけ図にしてみました

そして、

今回は、ここであげた栄養素についてだけあなたの食べ方（摂取量）の特徴を調べてみました

この他にもたくさんの栄養素を知っているかもしれません。でも、その前に、ここにある栄養素について気をつけることが健康への第一歩です。



【健康的な食べ方は、未来の自分とご家族への贈り物です】