

#### ◇カルシウム

カルシウムは、骨や歯など人体を支える構築材料です。加齢とともに骨の中のカルシウムは少なくなります。カルシウムの摂取が不足すると、高齢者、特に閉経後の女性では、骨がもろくなり、骨粗しょう症になりやすくなります。乳製品のカルシウムは吸収率が高いので、カルシウムの主な供給源になっています。そのほか、豆類、緑黄色野菜、小魚等にも多く含まれています。

#### ◇鉄

鉄は血液中で酸素を運搬する働きを持ち、不足が続くと貧血の原因になります。肉類や、魚介類、海藻類、緑の葉の野菜に多く含まれています。動物性食品中の鉄のほうが吸収されやすいのですが、植物性食品中の鉄もビタミンCによって吸収がよくなるので、鉄を含む食品と一緒に、野菜や果物などをとることが望まれます。なお、65歳未満の女性のあなたに必要な量は、月経のある人にあわせて設定しているので、閉経後の女性では、少し低め（6.5mg）になります。

#### ◇ビタミンC

ビタミンCは皮膚や粘膜を強くし、病原菌に対する抵抗力を高める作用があります。また、抗酸化作用（体内の有害な酸素を無害にする作用）や胃の中で発がん物質ができるのを抑える作用があることから、がんを予防する効果があるという報告もあります。ほうれん草やキャベツなどの野菜や、みかんなどの果物に多く含まれます。

#### ◇葉酸・ビタミンB6・ビタミンB12

がんや心疾患、脳血管疾患を予防する可能性があることが報告されている栄養素の1つです。また葉酸は妊娠前・妊娠中の女性に重要な栄養素であり、米国では穀物に強化されているほどですが、日本人での摂取量は比較的高く、また高濃度のサプリメントが健康にどのような影響をおよぼすかわかっていないので、食品から摂取するのが無難でしょう。葉酸は野菜、果物、ビタミンB6、ビタミンB12は魚や肉類に多く含まれています。

#### ◇食塩

食塩を摂取しすぎると高血圧などの循環器疾患や胃がんを引き起こすとされています。日本は全体的に食塩摂取量が多い国であり、その多くをしょうゆなどの調味料、味噌汁、漬物などからとっています。食塩の摂取量は、もちろん少ないにこしたことはないのですが、塩は食べ物をおいしくするには欠かせない調味料でもあります。男性では1日7.5g未満、女性は6.5g未満が目標です。ご自分の食生活をふりかえって、できるところから減塩を心がけてください。

#### ◇カリウム

カリウムは体内のナトリウム（塩分）が高くなったとき、排泄を促すミネラルで、高血圧を予防する作用があります。今回お示ししているあなたに必要な量の値は、現在の日本人が当面の目標とする量で、高血圧予防には更なるカリウムの摂取が良いとされています。カリウムは新鮮な果物や野菜に多く含まれますが、水に流れやすいので煮汁を利用するなどの調理の工夫が摂取量アップのポイントです。

#### ◇食物繊維

食物繊維は腸の中で吸収されないため、整腸作用があることで知られていますが、最近ではその他にも血糖値が急に上昇するのを抑えたりすることで、様々な生活習慣病の予防因子になると考えられています。野菜、果物、豆類や精製されていない穀物など植物性の食品に多く含まれています。

#### ◇アルコール

飲酒は食道がんや大腸がんなどのリスクを上げる一方で、ある程度の飲酒は心筋梗塞（しんきんこうそく）のリスクを下げる効果があることが知られています。したがって、節度のある飲酒が大切です。飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度）。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

# 食物摂取頻度調査票 栄養計算結果のお知らせ

**お名前 教育 5太郎 様**

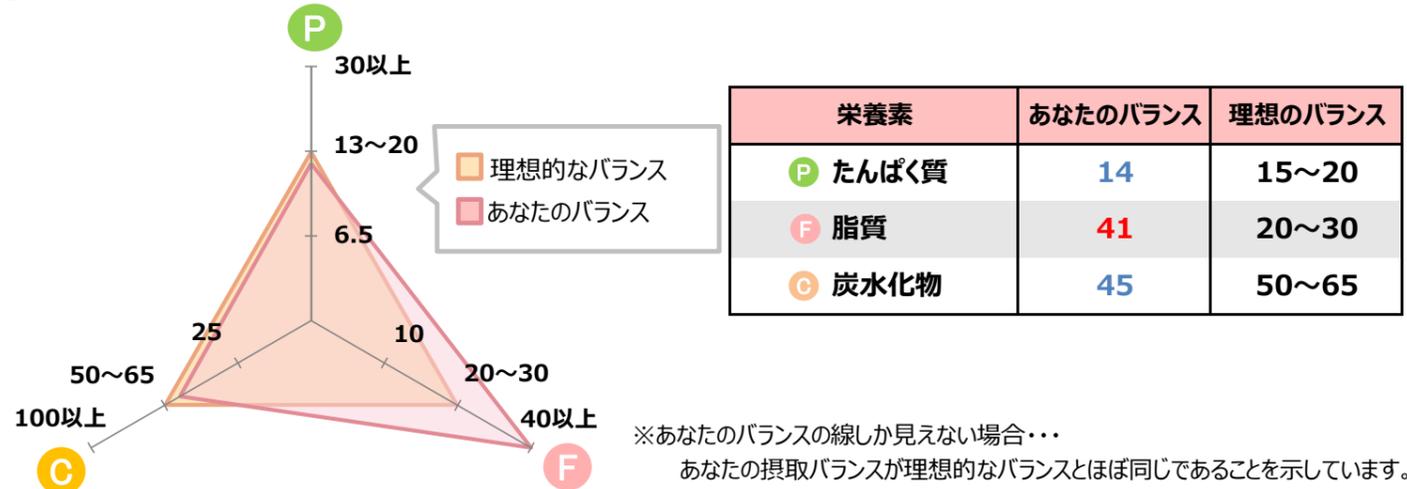
(ID: 1000000005)

読取り日 2022/10/01

# アンケートによる栄養計算結果のお知らせ

アンケート調査にご協力いただきありがとうございました。  
 あなたの回答にもとづいて、1日当たりの平均的な栄養素等摂取量を計算(※1)しましたので、その結果をお知らせ致します。これからの食生活を見直すきっかけになれば幸いです。  
 (※1)アンケートは1年間の平均的な食生活を把握することを目的に作られており、詳細な量の把握ができていない場合があります。各栄養素の詳細な説明等については、結果の見方をご覧ください。

## 🔥 エネルギーを生産する栄養素の摂取バランス (%)



## 👁️ あなたが摂取している栄養素やアルコールの量

栄養素	単位	あなたが食べている量	あなたに必要な量※2	あなたに必要な量に対する摂取量	
				● 適切な範囲内で摂取出来ている栄養素	★ 適切な範囲から外れて摂取している栄養素
飽和脂肪酸	%エネルギー※3	14	7以下		★
n-6系脂肪酸	g	23.18	8.0	●	
n-3系脂肪酸	g	3.44	2.1	●	
カルシウム	mg	594	700		★
食塩	g	35.2	7.5未満		★
鉄	mg	23.1	7.0	●	
カリウム	mg	5327	3000以上	●	
ビタミンC	mg	111	100	●	
食物繊維	g	45.9	20以上	●	
葉酸	μg	502	240	●	
ビタミンB6	mg	9.29	1.4	●	
ビタミンB12	μg	10.6	2.4	●	
アルコール	g	0	23g程度まで※4	●	

※2 日本人の食事摂取基準2020年版より  
 ※3 総エネルギー摂取量に占める飽和脂肪酸の摂取割合  
 ※4 日本人のためのがん予防法(2017年8月1日改訂版)より

# 食物摂取頻度調査票 栄養計算結果のみかた

この調査票では50種類以上の食品について、どのくらいの頻度で食べるか(週に1~2回、毎日2~3回など)、1回にどれくらいの量を食べるか(例えば、みかんなら1回に2個くらいか、それより多いか少ないか)をおたずねしました。この回答に過去の詳細な栄養調査データを加味して、代表的な栄養素についてあなたの1日当たりの平均的な摂取量を計算した結果を表示しています。記入漏れなどのために結果に誤差が生じることがあります。あくまでもひとつの目安と考えてください。

## 栄養素

各食品に含まれる栄養素の合計をあなたが摂取している量とし、比較には厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準2020年版」を基準として示しました。棒グラフでは、あなたに必要な量に対してあなたが摂取している量は摂り過ぎているのか、不足気味なのかを示しています。ただし、栄養計算にはサプリメントからの摂取量は含まれておりません。「日本人の食事摂取基準2020年版」には摂取の上限が決められている栄養素もあり、高濃度のサプリメントからの過剰摂取は有害になる栄養素があります。食品由来では上限をこえての摂取はほとんどおこりませんが、サプリメントをご使用の方は注意が必要です。また、今回の結果では、18歳以上の健康な人が、自分の摂取量を比較できるような基準を設定しましたので、妊娠中の方、食事指導を受けている方などは、専門家に相談することをおすすめします。

## ◆エネルギーになる栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)と摂取バランス

たんぱく質、脂質、炭水化物は3大栄養素と呼ばれ、それぞれ1gあたり約4kcal、9kcal、4kcalのエネルギーを産生します。また、アルコールも1gあたり約7kcalのエネルギーを産生します。一般に言われる「カロリー」という言葉は、食品中のこれらの栄養素が持つエネルギーの合計値のことをさします。このエネルギーを産生する栄養素、すなわち、たんぱく質、脂質、炭水化物とその構成成分がエネルギー摂取量全体に占める割合のバランスをみることで、食事の量の過不足だけでなく、各栄養素が不足せず、バランスよく摂取できているかを確認することができます。今回の結果は、食事から摂取したエネルギーについてのバランスなので、アルコールから産生されたエネルギー量は含まれていません。

## ◇飽和脂肪酸

脂肪酸は炭素鎖に二重結合をもたない脂肪酸(飽和脂肪酸)と、二重結合を持つ脂肪酸(不飽和脂肪酸)に分類されます。血中LDL-コレステロールが高い場合、飽和脂肪酸をたくさん摂取すると、動脈硬化が進行する可能性がある一方、不足すると脳卒中のリスクを高めるという報告もあるので、バランスよくとる必要があります。飽和脂肪酸は、肉類や乳製品などの動物性の脂肪に多く含まれています。

## ◇n-6系脂肪酸・n-3系脂肪酸

n-6系脂肪酸(リノール酸など)は、大豆油・コーン油などの食用調理油に、多く含まれ、n-3系脂肪酸であるEPA・DHAは主に魚介類に、αリノレン酸は大豆油・しそ油などの食用調理油に多く含まれます。n-3系脂肪酸は、循環器疾患などのリスクを低下させるという報告があり、積極的に摂取することが望まれます。