

☆健康と食生活ガイドブック

わたしの「食生活」 ～結果読み解き!ガイド編～

I.シグナルでわかる、私の食生活 ー結果票からわかることー

自分の結果票が届いたかな?
これからみんなで、結果を見てみよう!



ステップ2 結果読み解き!

ステップ2では、届いた結果票を、ガイドを使って読み解きます。

自分の食べ方の特徴や、栄養の過不足がわかったら、より健康になるための食事や食べ方の工夫について学びます。みんなで話したり、一緒に考えたりしましょう。

ふむふむ

ここでの学習の目的

- シグナル表示(赤、青、黄)の意味と考え方を学びます。
- 調査票の基準である「日本人の食事摂取基準2015」と自分の食事の量を比較し、自分の食事の量が平均的な日本人とどのくらい離れているかを知る事で、食事の内容や食事量の加減、健康な食生活について考えるきっかけにします。

注意!!

☆はじめに必ず、ID、性別、年齢が、自分のものと合っているのか、確認してください。

みなさん!結果票は、いかがでしたか?

結果票は、赤、青、黄のシグナル表示で、みなさんの栄養素や食事の内容について評価しています。

ここでは、結果票の内容をより理解できるよう、シグナルの意味や、評価されている栄養素、よりよい食事の摂り方のヒントなどについて、解説します!

それでは、結果票を用意して始めましょう!!! 次のページへ! ➡

こんな結果票が届きます。表面を見てみよう!

表面の例

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
7枚のうち：平成28年7月18日
一般の方向け

ID1	1001	性別	女性	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。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。
ID2	0	ID3	0	
		年齢	50 歳	

【結果の見方】 ☆日本人の食事摂取基準（2015年版）を基準としたときの、あなたの食習慣の結果です。

● : このままを維持
 ● : 注意が必要
 ● : 改善が必要

基準に比べて、少ない場合は「少なめ」「少ない」、多い場合は「多め」「多い」などと表示されます。

体格	結果	アドバイス	
BMI（体格指数、肥満度）：体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値。20.0未満がやせ、25.0以上が肥満の目安です。 23.8 kg/m ² BMI	●	「食べない」よりも「からだを動かす」ことで体重を管理しましょう	
バランスよく食べましょう（エネルギー産生栄養素）			
魚、肉、卵、大豆製品、または乳製品を毎食ひとつ以上食べましょう。	たんぱく質 ●	少なすぎると、筋肉量の減少（虚弱） 【特に高齢者】	
肉の脂身、乳製品、パーム油（椰子油など）、植物油、揚げ物、ナッツ類（落花生など）、スナック菓子の食べすぎに気をつけましょう。	脂質 ●	【特に飽和脂肪酸】 多すぎると、 肥満・糖尿病・脂質異常症などの 循環器疾患【・乳がん】	
肉の脂身、乳製品、バター、パーム油（椰子油など）の食べすぎに気をつけましょう。	飽和脂肪酸 ●		
精製度の低い穀類（胚芽米、玄米、全粒粉のパンなど）も取り入れてみましょう。甘い菓子や砂糖などは控えめにしましょう。	炭水化物 +アルコール ●	たんぱく質と脂質（飽和脂肪酸を含む）とのバランスに注意	
精製度の低い穀類、野菜、果物を食べましょう。	食物繊維 ● 少なめ	少なすぎると、 高血圧症・脳卒中などの循環器疾患 ・胃がん【・乳がん】	
1日に平均して日本酒の場合1合までが目安です。でも、アルコールの摂取を勧めるものではありません。	アルコール ●	多すぎると、肝硬変・肝がん・ 消化管がん・乳がん	
とりすぎ・不足が気になる ミネラルとビタミン			
とりすぎが 気になるが	調味料、加工食品、みそ汁やめん類のスープのとりすぎに気をつけましょう。	食塩 ● 多い	高血圧症・脳卒中などの 循環器疾患・胃がん
不足が 気になる	精製・加工度の低い食品、野菜、果物、豆類を食べましょう。	カリウム ●	高血圧症・脳卒中などの 循環器疾患
	乳製品、大豆製品、野菜を食べましょう。	カルシウム ● 少ない	骨粗鬆症
	穀類、加工食品を除くほとんどの食品に含まれています。いろいろな食品を食べましょう。	鉄 ●	貧血
	果物（柑橘類など）、野菜、いも類を食べましょう。	ビタミンC ●	【高血圧症・脳卒中などの 循環器疾患・胃がん】
精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類を食べましょう。妊娠を考えている女性は特に注意しましょう。	葉酸 ●	妊婦：胎児の神経管閉塞障害 【高血圧症・脳卒中などの 循環器疾患・胃がん】	

●はまだいじょうぶには明らかでないものです。裏も見ましょう。

表面に書いてあることは？

この結果票は、生活習慣病を予防する上でポイントになる12種類の栄養素の摂取量や、体格について、あなたの状況が適切かどうかを、厚生労働省が定めた基準（日本人の食事摂取基準2015）と比べて判定し、赤・青・黄のシグナルでわかりやすく示しています。

◆適切かどうかを示した、シグナル記号（赤・青・黄）の色の意味は…

- 基準をほぼ満たしていて安心です。このままの食べ方を続けましょう
- もう少しで基準を満たすことができる量です。他の栄養素とのバランスも考えながら、記載しているアドバイスに従って少し気をつけてみてください。
- 今のところ基準を満たせていないことを示しています。この栄養素のアドバイスを優先して、食生活の改善に取り組んでみてください。

※赤または黄の場合は、基準に比べて多いのか、少ないのかも併せて示しています。

◆項目ごとの見方は…

1. 体格 (BMI) :

食べたエネルギー量（摂取量）と使ったエネルギー量（消費量）のバランスが適切かを判断するめやすです。

肥満ややせは、摂取量だけが影響してなるのではなく、摂取量と消費量のバランスが崩れた結果からおこります。

○肥満→エネルギーの摂取量が多く、消費量が少ない

○やせ→エネルギーの摂取量が少なく、消費量が多い

肥満の場合は、摂取量を減らすだけではなく、運動によって消費量を増やすことも大切です。

結果の見方

- 適切な体重です。今後太りすぎたりやせすぎたりしないように注意しましょう!
- もしくは、●
太りぎみの場合 → 食べる量の調節だけでなく運動も取り入れましょう!
やせぎみの場合 → エネルギーだけでなく、その他の栄養素も長期的に不足している可能性があります。各栄養素も十分に摂取しましょう!



<つ>

2. 栄養素12種類：

表面で評価している12種類の栄養素(P2の図を参照)は、生活習慣病の予防という視点から選ばれた、日本人の食事の問題になりやすい栄養素です。

結果の見方

① まずは、シグナルの色を見てみましょう!色と数を確認しましょう!

-  ⇒ **青シグナルが出ているのはどの栄養素ですか?**
その栄養素は、今の食べ方を続けてOKです。がんばっていますね。
-  ⇒ **赤シグナルが出ているのはどの栄養素ですか?**
まずはその栄養素が、黄または青信号になるように改善しましょう。
-  ⇒ **赤シグナルが少ないですか? 赤いシグナルがなければ、黄シグナルが出ているのはどの栄養素?**
その栄養素が青シグナルになるように改善しましょう。

② 改善する栄養素がわかったら、その栄養素の左に書いてある「食べ方のコメント」を参考に、どんな食品にその栄養素が含まれているかを知りましょう。

特に気をつけた方がよい、主な栄養素をまとめるとこのようになります。食べる量の工夫もまとめています。

栄養素	多く含まれている食品	食べる量の工夫
たんぱく質	魚介類、肉類、卵類、乳類など	少なければ増やしましょう
脂質	肉類、油脂類、乳類など	多ければ減らしましょう
飽和脂肪酸	肉類、乳類、菓子類など	多ければ減らしましょう
食物繊維	いも類、緑黄色野菜類、その他の野菜類や果実類など	少なければ増やしましょう
カリウム	いも類、緑黄色野菜類、その他の野菜類や果実類、魚介類など	少なければ増やしましょう
カルシウム	豆類、緑黄色野菜類、乳類など	少なければ増やしましょう
鉄	豆類、緑黄色野菜類、魚介類など	少なければ増やしましょう
ビタミンC	いも類、緑黄色野菜類、その他の野菜類や、果実類など	少なければ増やしましょう

③ そして、日本人の平均摂取量と比べて、自分はその食品が多いか、少ないかを確認してみましょう。

裏面にあるグラフ「日本人の食品摂取量の平均値（1日あたりの摂取重量 g）とあなたの摂取量の比較」を見てください。日本人の平均と比べて、どの食品が多いのか、少ないのかが、すぐにわかります。

グラフを見て、食べる量を増やすべき食品の摂取量が少ないことや、逆に食べる量を減らすべき食品の摂取量が多いことが分かったら、そこが改善ポイント!です。

注意する食品と食べる量の工夫がわかったら、自分の食べ方がどうか、気をつける栄養素が多く含まれている食品の自分の摂取量を見てみましょう。平均と比べて差の大きい食品は、改善しやすい食品かもしれません。

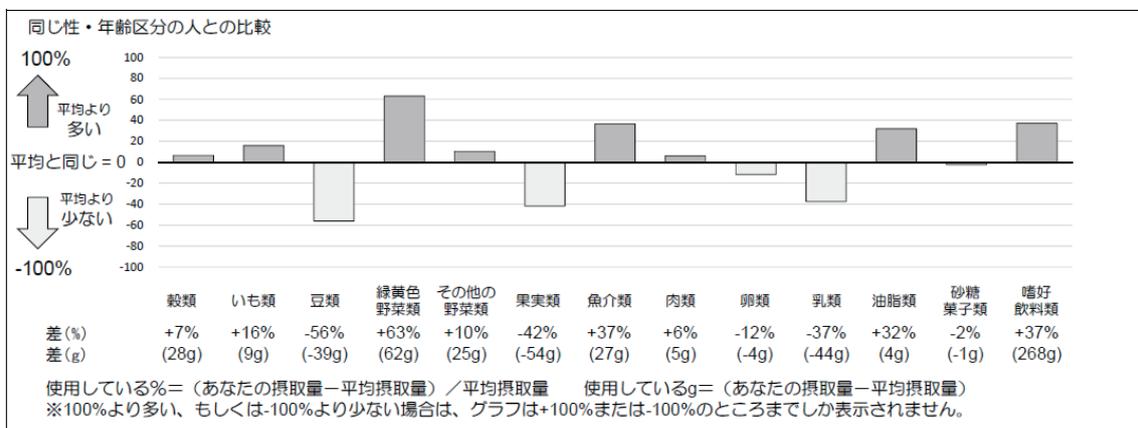


◎裏面の下の、このグラフです。

(参考)

日本人の食品摂取量の平均値（1日あたりの摂取重量、g）とあなたの摂取量の比較

日本人の平均値が必ずしも好ましいわけではありません。あくまでも参考と考えてください。



上のグラフは、食品の摂取量を変える時に、変えやすい食品を選ぶためのヒントだよ。日本人の平均値が、かならずしも好ましいものだ、という意味じゃないよ。



ふむふむ

食べ方の工夫

① 赤シグナルだった栄養素… 何をどう食べたらいいでしょう？

自分の普段の食事の風景を思い出してみましよう。多い食品、少ない食品…どんな食べ方や献立の工夫ができそうですか？

② 食塩や脂質が赤や黄のシグナルだったときは…

食塩や脂質は、食品を選ぶことで摂取量を調整するだけではなく、調理法や食べ方の習慣によっても、調整できる栄養素です。日頃の食事の習慣で、なにか工夫できそうなことはありますか？

食卓で使う調味料（ドレッシングやしょうゆ、ソースなど）を減らす、ラーメンの汁を残すなど… 他にもいろいろな工夫がありそうですね。

ラーメンの汁っておいしいから、
つい最後まで飲んじゃっていたなあ…

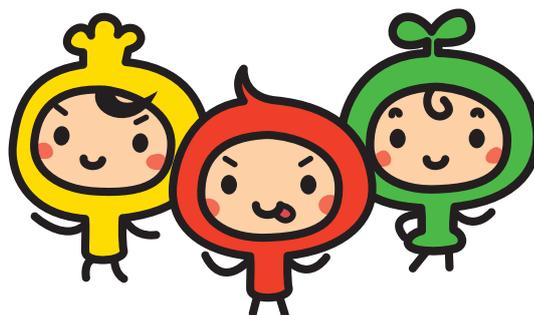
気をつけなくっちゃ!



パッケン

③ このガイドは、健康な人へのアドバイスです!

現在、体の不調のために医師や栄養士から食事の指導を受けている人は、この結果のアドバイスだけを参考にするのではなく、担当の医師や栄養士に相談しましょう。



裏面は、より詳しい情報が書かれている、参考資料です。

表面よりも、詳細な栄養素の情報が書かれています。

栄養素の摂取状況をもっと具体的に知りたい人向けです。より多くの栄養素摂取量に関して、具体的な数値と摂取状況が適切かどうかを、シグナルの色で表しています。

裏面の例



その他の不足が気になるミネラルとビタミン あまり気にする必要はありません。気になる方は管理栄養士・栄養士におたずねください。

マグネシウム	290mg 390mg	●	ビタミンA	1180μgRAE 700μgRAE	●	ビタミンB ₁	0.9mg 1mg	● 少なめ
亜鉛	9mg 8mg	●	ビタミンD	16.6μg 5.5μg	●	ビタミンB ₂	1.7mg 1.1mg	●
			ビタミンE	10.2mg 6mg	●	ビタミンB ₆	1.7mg 1.2mg	●
			ビタミンK	390μg 150μg	●	ビタミンB ₁₂	10.4μg 2.4μg	●

(参考)

日本人の食品摂取量の平均値（1日あたりの摂取重量、g）とあなたの摂取量の比較
日本人の平均値が必ずしも好ましいわけではではありません。あくまでも参考と考えてください。

