

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100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、代表的な食品群と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（結果左面）

各食品に含まれる栄養素の合計を摂取量とし、比較には厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準2010年版」を基準として示しました。推奨量（目標量）とは、あなたと同じ性、年齢の人たちが摂取することが望ましいとされる量です。棒グラフでは、推奨量（目標量）に対するあなたの摂取量をパーセントにして青で示しています。摂取量が緑の範囲に入っていれば過不足なく摂取できています。

ただし、今回の栄養計算はご記入いただいた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2010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、この結果では、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。各栄養素の意義は以下のとおりです。



◇エネルギーになる栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）

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のエネルギーを発生します。また、アルコールも1gあたり約7kcalのエネルギーを発生します。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。

エネルギーの必要量は運動をするひとで多くなります。今回の結果では、1日ほとんど座っていることの多い人の必要量を下限、1日1時間以上の活発な運動習慣を持っている人の必要量を上限としていますので、ご自分の運動習慣によって、必要量がどれくらいなのかを考えてみてください。エネルギー摂取量が、必要量よりも多いと、肥満になる危険がありますので、食べるのを控えるか、運動量を増やしてください。なお、ご自分では判断がつきにくく、もっと詳しい情報を知りたい方は、専門家に相談してください。たんぱく質や脂質はエネルギー源としてだけでなく、からだの構成成分としても重要な役割を果たしています。摂取する量や種類が適当でないと、がんや心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病のリスクを上げる可能性があります。

たんぱく質

たんぱく質はからだを構成するとても重要な栄養素で、男性で一日60g、女性で50gの摂取が推奨されており、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などからしっかり摂取することが大切です。ただし食べ過ぎは腎臓への負担などの弊害がありますので、たんぱく質摂取量を体重1kgあたり2g以下におさえましょう。

脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率とは、全摂取エネルギーに占める脂質由来のエネルギーの割合のことです。日本における脂肪エネルギー比率は、昭和20年代は10%以下でしたが、平成21年度においては、25.6%となっています。この水準は欧米諸国より低いのですが、総脂肪摂取量が高くなると、エネルギーや飽和脂肪酸の摂取量が多くなりやすく、ひいては肥満や冠状動脈性心疾患のリスクを増加させる可能性があります。血中HDLコレステロール等の濃度を適正に保つためにある程度必要でもあり、生活習慣病予防の観点から、エネルギー比率は、29歳以下で20～30%、30歳以上では～25%の範囲内が望ましいとされています。



飽和脂肪酸

脂肪酸は炭素鎖に二重結合を持たない脂肪酸（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ため、制限する必要があります。

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、多く含まれます。また、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-6系脂肪酸はとり過ぎないよう、上限が定められています。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、特にEPA・DHAは積極的に摂取することが望まれます。

◇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が、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。



◇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9g未満、女性は7.5g未満が目標です。ご自分の食生活をふりかえって、できることから減塩を心がけてください。



◇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。なお今回の結果は、70歳未満の女性の鉄摂取推奨量を、月経のある人にあわせて設定しており、閉経後の女性では、推奨量は少し低め（6.5mg）になります。

◇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。今回お示している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、水に流れて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。

◇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考えられています。ほうれん草やキャベツなど野菜や、みかんなどの果物に多く含まれます。



◇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。

◇葉酸、ビタミンB6、ビタミンB12

最近、特にがんや心疾患、脳血管疾患を予防する可能性があることで注目されている栄養素です。また葉酸は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。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。多く含まれる食品は、葉酸では野菜、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。

◇カロテン

カロテンはビタミンAとして、特に目の健康に関与するほか、ビタミンCと同様、抗酸化作用があります。にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。但し、サプリメントによる過剰摂取が、がんのリスクを上げることも分かっています。

◇イソフラボン

イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンによく似た物質で、エストロゲン受容体に結合して種々の生体作用を発揮すると考えられます。乳がんを予防する効果があるのではないかと考えられている一方、動物実験などでは多量の投与によりリスクを高める可能性も指摘されています。大豆と大豆製品に含まれており、日本人では多く摂取されています。サプリメント等による過剰摂取には注意が必要です。



食品群（結果右面）

アンケートであなたが食べていると答えた食品を主な食品群にまとめて摂取量として示し、比較のために日本人の平均摂取量を示しました。平均摂取量は平成21年に実施された国民栄養調査において、あなたと同じ性、年齢の人たちの摂取量です。グラフは平均に対するあなたの摂取量をパーセントにして、青線で示しています。