

SAMPLE

お名前

様

()

東北メディカル・メガバンク機構
詳細三次調査
調査票の健康調査結果

内容に関する問い合わせ

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構

電話番号：022-718-5161 受付時間：平日 9:00～16:30

〒980-8573 仙台市青葉区星陵町 2-1





アンケートによる栄養計算結果のお知らせ



記入日：2021/07/20

お名前 _____ 様
(_____)

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食品群と栄養素摂取量を計算(*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。
結果の見かたに関しては、別紙をご覧ください。

(*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、詳細な量の把握は難しいことから、この結果票ではあなたの回答に、過去の詳細な栄養調査での平均的な値を加算してお返ししています。
このことと、アンケートの記入もれのために、結果に誤差が生ずることがありますのでご了承ください。

なお、調査票から栄養摂取量を算出する研究はこれまで40歳～69歳の方を対象として実施されておりますため、それ以外の年齢の方につきましては参考値としてご参照ください。

栄養素		摂取量 あなたが 食べている量	推奨量 (目標量) あなたに 必要な量(*2)	推奨量(目標量)に対するあなたの摂取量(%) ■ 摂取量 ■ 望ましい摂取量の範囲
エネルギー	kcal	1797	1650～2200	
たんぱく質	g	72.9	50～107	
脂質	g	56.8	43～54	
脂質エネルギー比率	%	28.4	20～25	
飽和脂肪酸	g	16.95	9.8～15.2	
n-6系脂肪酸	g	9.43	8.0～21.7	
n-3系脂肪酸	g	2.39	2.1以上	
炭水化物	g	237.0	244～341	
カルシウム	mg	621	650	
食塩	g	9.5	7.5未満	
鉄	mg	8.8	11.0	
カリウム	mg	3100	3000	
ビタミンC	mg	137	100	
食物繊維	g	16.7	17.0	
葉酸	μg	410	240	
ビタミンB ₆	mg	1.43	1.1	
ビタミンB ₁₂	μg	8.4	2.4	

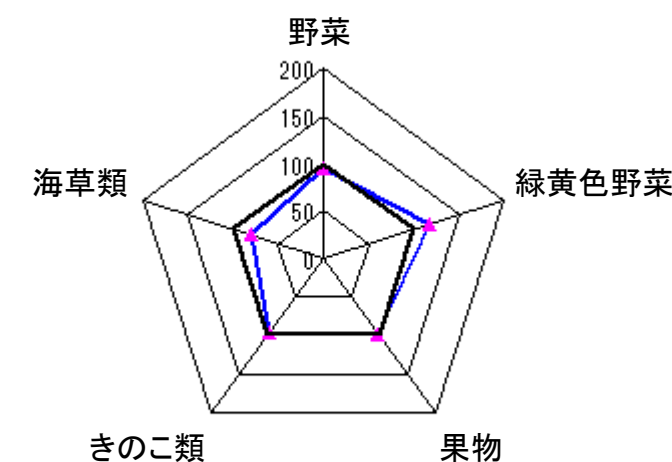
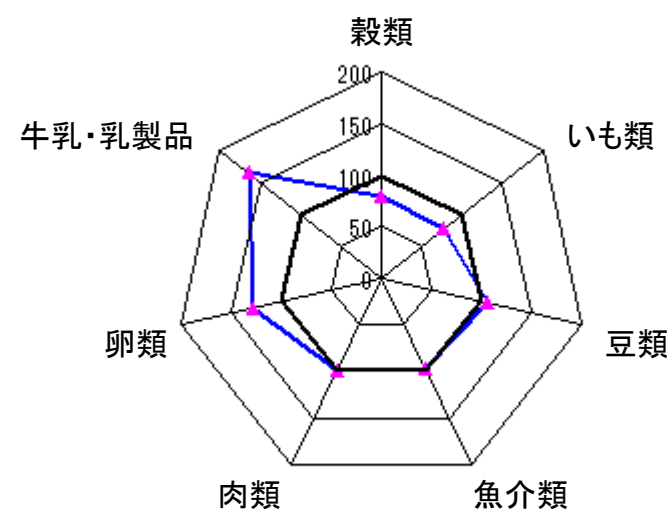
カロテン	μg	4729	_____
イソフラボン	mg	34.8	_____

★ 望ましい摂取量の範囲を目指したい栄養素です
(*2) 日本人の食事摂取基準2010年版より

食品群		摂取量 あなたが 食べている量	平均摂取量 日本人が平均的に 食べている量(*3)	食品群		摂取量 あなたが 食べている量	平均摂取量 日本人が平均的に 食べている量(*3)
穀類	g	306	381	野菜	g	319	336
いも類	g	43	55	緑黄色野菜	g	144	122
豆類	g	70	66	果物	g	170	173
魚介類	g	86	89	きのこ類	g	19	20
肉類	g	61	61	海草類	g	11	14
卵類	g	38	30				
牛乳・乳製品	g	177	107				

(*3) 平成21年度国民栄養調査結果より

◆ 日本人の平均摂取量を100としたときのあなたの摂取量(食品群別) ◆



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、できるところ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。

あなたの喫煙習慣・飲酒習慣・BMI(肥満度)から
★10年以内にがん・循環器疾患になる危険度を計算してみました★

様		このたびは、調査へのご協力、誠にありがとうございました。 生活習慣に関するアンケート調査のうち、喫煙・飲酒・BMI(身長と体重から計算した肥満度)という、健康に大きな影響を与える3つの要素に関する回答をもとに、あなたが10年以内にがん、循環器疾患になる危険度などを計算した結果をお知らせします。生活習慣を見直すきっかけとしてご利用いただければ幸いです。 ☆この危険度は、これまでの研究結果※を参考に計算した値です。同年代の平均、あるいは不健康なグループ、健康的なグループと比べて、あなたの危険度がどのような位置にあるのかが示されます。なお、70歳以上の方に関してはこれまで研究がなされなかったため、同じ習慣で65～69歳だった場合の結果で代用させていただいています。参考値としてご覧ください。 ※(Tanaka ら, Preventive Medicine 2008年) ☆この3つの要素の組み合わせですべてが決まるわけではありません。 ☆過去にがん・循環器疾患にかかったことのある方については、この結果は当てはまりません。担当医師の指導を優先してください。
性別:	年齢: 才	
(ID:	)	

あなたの回答

喫煙習慣: なし

飲酒習慣*: 飲まない

BMI**: 20.6 (身長 151cm, 体重 47kg)

※喫煙習慣なし・飲酒習慣なしにはそれぞれ過去喫煙・過去飲酒者を含みます。

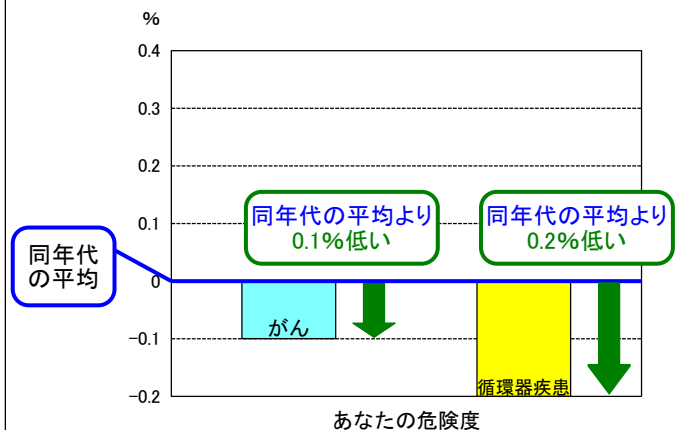
* 飲む方の場合、飲酒量はアルコールの種類(濃度)も考慮した過当たりのアルコールの総量で表しています。たとえば日本酒1合はアルコールに換算すると約23gと計算されます。これはビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度に相当します。

** BMI=体重kg/(身長m×身長m)

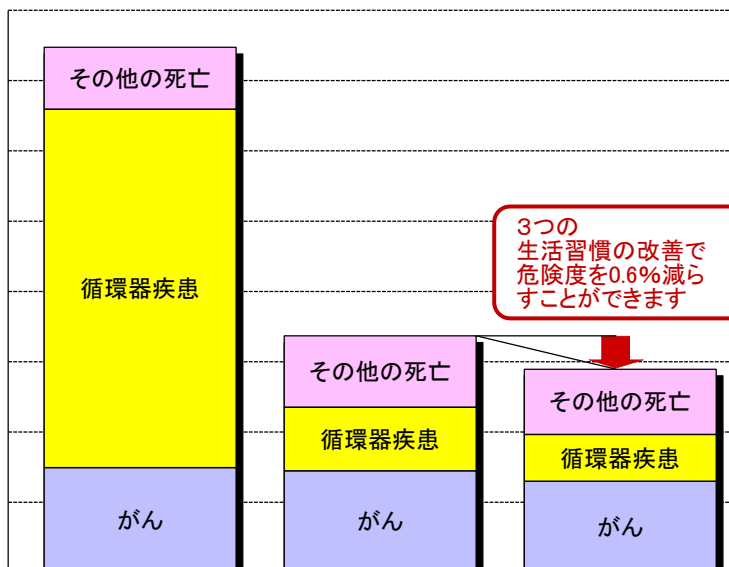
今後10年の間に...

今後10年の間に...

①がん・循環器疾患になる危険度 (%)



②がん・循環器疾患になる、あるいはその他の原因で死亡する危険度 (%)



不健康なグループ

喫煙習慣: あり
飲酒習慣: 飲む
週150g以上
BMI: 30以上

あなた

喫煙習慣: なし
飲酒習慣: 飲まない
BMI: 20.6

健康的なグループ

喫煙習慣: なし
飲酒習慣: 飲む
週150g未満
BMI: 21未満

結果の見方

あなたの生活習慣(喫煙・飲酒・BMI)を続けた場合、今後10年の間に...

①がんになる危険度は平均より低く、特に心配は要らないと言えます。一方、循環器疾患になる危険度ですが、平均より低く、おおむね心配は要らないでしょう。

②これらにその他の原因で亡くなる危険度を加えると、同年代の最も健康的なグループに比べて 0.6% 危険度が高いことが分かりました。言いかえすと、3つの生活習慣の改善で危険度を最大 0.6% 減らすことができます。

web上でも同様の項目への入力により、危険度をより詳しくみることができます。詳しく知りたい方は、
→(ページアドレス: <http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>)



アドバイス —ここを変えてみましょう!—

喫煙は多くのがんや循環器疾患のリスクを上げることが分かっています。引き続きタバコを吸わないようにしましょう。少量の飲酒は健康によいとする報告もありますが飲む習慣のない方は無理に飲むことはないでしょう。BMIは健康的な範囲に入っていますね。この調子で引き続きがんばりましょう。

がん・循環器疾患の予防は生活習慣の見直しから! 「日本人のためのがん予防法」(添付資料)を参考に、できるところからはじめましょう。

「日本人のためのがん予防法」

(http://epi.ncc.go.jp/can_prev/)

現時点で私たち日本人に推奨できる、科学的根拠に基づいたがん予防法です。今回注目した喫煙・飲酒・BMI（肥満度）の他、食事、身体活動、感染についても取り上げられています。ご自分の生活習慣と比べてみましょう。なお、数値目標はがんのみならず広く循環器疾患も視野に入れた目安になります。結果表の「健康的なグループ」で用いたBMIの値と異なりますが、これは計算の都合によるものです。数値目標としては、「日本人のためのがん予防法」を取り入れるとよいでしょう。

喫煙：たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

—たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。吸わない人も他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

飲酒：飲むなら、節度のある飲酒をする。

—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。

食事：偏らずにバランスよく。

- * 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に。
—食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満、特に、高塩分食品（たとえば塩辛、練りうになど）は週に1回未満に控えましょう。
- * 野菜や果物不足にならない。
- * 飲食物を熱い状態でとらない。

身体活動：日常生活を活動的に。

—たとえば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回程度は活発な運動（60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど）を加えましょう。

体形：適正な範囲内に。

—中高年期男性の適正なBMI値（Body Mass Index 肥満度）は21～27、中高年期女性では19～25です。この範囲内になるように体重を管理しましょう。
BMIの求め方 $BMI値 = \frac{体重kg}{(身長m)^2}$

感染：肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。

—地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談しましょう。

詳細三次調査 健康調査結果

私たちは生活の中で、知らず知らずのうちにストレスを感じています。災害による環境の変化によっても、私たちの心身は影響を受けるものです。たとえば、悲しみ、落ち込み、意欲・関心・集中力の低下、怒りっぽさなどの「こころへの影響」、不眠、心臓のドキドキなど「身体への影響」があらわれます。時々、自分のこころと身体の状態を振り返り、アドバイスを参考にしてみてください。

睡眠・こころの健康・気持ちの明るさ

健康調査でご回答いただいた結果に基づいて、睡眠が十分にとれているかを「睡眠」、こころの全体的な健康さを「こころの健康」、気持ちが明るく、喜びや関心を持って生活できているかを「気持ちの明るさ」で表しました。

うまく日常生活が送れない場合は、専門家に相談することをご検討ください。相談窓口もございますので、こころの健康で気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

(※連絡先は右下をご覧ください。)

なお、調査票の内容に関して、こちらからご連絡を差し上げることがあります。

睡眠	コメント
	良好です。
こころの健康	コメント
	注意が必要です。
気持ちの明るさ	コメント
	良好です。

注意が必要 良好

調査票回答日：2021年7月20日
3：三次調査票（生活・食）

睡眠	睡眠の状態は良好でした。 この状態を維持できるように努めてください。
こころの健康	問診票の結果からは、こころの健康を保つことが難しいときがあるようです。つらさを感じたり、日常生活に支障を感じる場合は、医師に相談することをお勧めします。
気持ちの明るさ	問診票の結果からは、気持ちを明るく保って、喜びや関心を持って生活できているようです。 この状態を維持できるように努めてください。

しっかり睡眠をとる



適切な睡眠時間をとりましょう。眠る前にリラックスすることを心がけたり、いつもより疲労を感じているときは早めに就寝しましょう。夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎなどは体内時計を乱してしまいます。同じ時刻に起床・就床する習慣を身につけることが大切です。

それから、日中に太陽の光を浴びたり、適度な運動をすることも有効です。また、眠りやすい環境づくりも大切です。暗くて静かな場所になるよう寝る場所を整えましょう。



お酒を飲みすぎない

なかなか眠れない、嫌なことを忘れたいなどの理由でアルコールの力を借りるのはよくありません。徐々に飲酒量が増え、身体の病気を招いたり、アルコール依存症になる場合があります。ストレスを紛らわせるために飲酒することは控えましょう。

飲酒量には個人差がありますが「一日一合まで」を目安とし、休肝日を設けるよう心がけましょう。



リラックス法 ストレスの対処法を持つ

ストレスで緊張感や不安感が高まっているとき、その中にいるとそのことに気がつきにくいところがあります。時々、自らを振り返って、ストレスがたまっていることに気がついたら、適度な休養をとったり、音楽、読書、スポーツ、旅行など、自分にあった趣味を見つけて上手に気分転換をはかりストレスをためないようにこころがけましょう。入浴、アロマセラピー、呼吸法など、自分なりのリラックス法を持つようにしましょう。

周囲とコミュニケーションを とるようにしましょう



悩み、憂うつなこと、不安なことがあれば、親しい人や信頼できる人に話をしましょう。話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなったり、整理されることがあります。

また、サポートする人は孤立している人がいないように気を配りましょう。

【こころの健康・睡眠についてのご相談窓口】

☎ 022-273-6017 脳と心の調査支援担当

(9時～16時、土・日・祝日休み)