

高血圧症に気をつけたいあなたへ

ID1 ○○○○

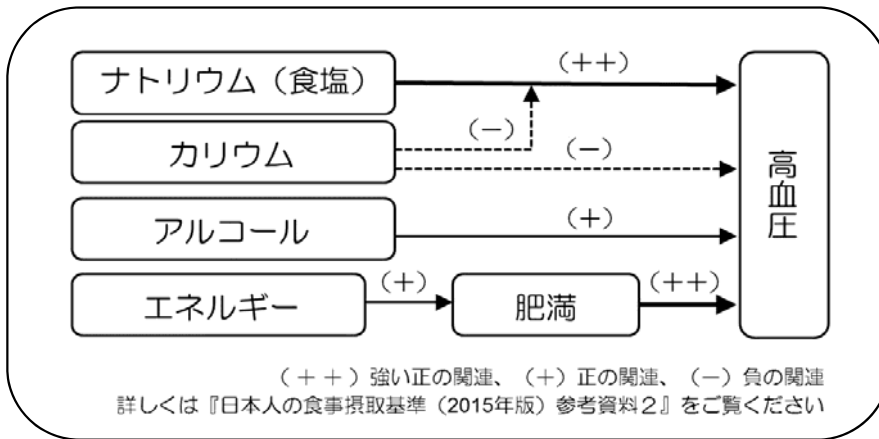
ID2 ○○
ID3 ○○

性別 女性
年齢 ○○ 歳

7ヶ月分：平成28年7月18日

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進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は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

◆ 高血圧症のまわり

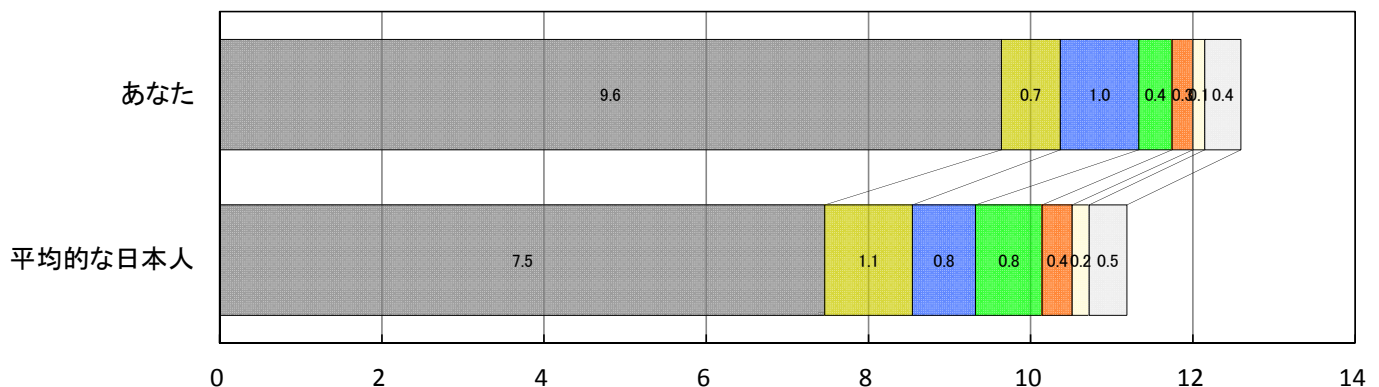


「ナトリウム」と「食塩」の関係

加工食品には、包装などに「栄養成分表示」があり、ナトリウム量だけしか書かれていないことがあります。その数字を食塩に換算するためには、2.54倍します。たとえば、ナトリウムが2.4g入っていると書かれていれば、食塩が $2.4 \times 2.54 = 6.1\text{g}$ 入っていることになります。よく使う加工食品の食塩量をチェックしてみてください。

■ 食塩

■ 調味料類 ■ 穀類 ■ 魚介類 ■ 野菜類 ■ 肉類 ■ 乳類 ■ その他

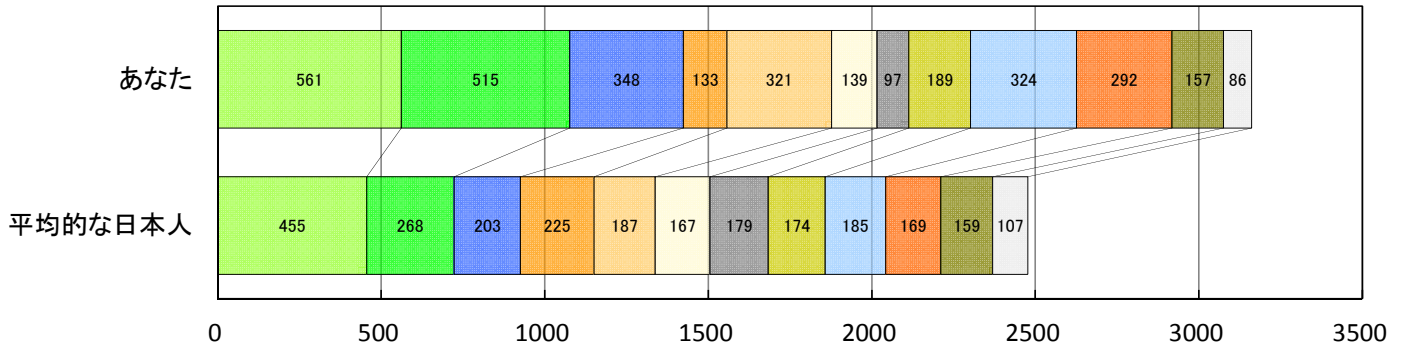


あなたの摂取量	(食事摂取基準)	日本高血圧学会 (20歳以上のみ)
およそ12.6 g/日	判定 ●	判定 ●
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量	めざしたい量
およそ11.2 g/日	7 g/日未満	6.0g/日未満

食品	あなたの摂取頻度、習慣	1回に食べるおよその量 (g)	食塩の量 (g)	上手にたべるワンポイント
みそ汁	1日 3杯	(1杯あたりの汁の量) 150	1.0	具たくさんにすると、1杯あたりの汁が減るので、減塩ができます。
めん類スープの飲み方 めん類 (頻度)	ほとんど飲まなかった 週に3回	(全部飲むと) 300 (ゆでうどん) 250	6.0 0.8	スープはなるべく残すように心がけてみましょう。めんにも食塩が入っています。
調味料 (しょうゆ、ドレッシングなど)	ほとんど使わない	(小皿にしょうゆ) 6 (ソース1かけ) 18	1.0 1.1	控えめに使って、素材の味をじゅうぶん楽しむように心がけましょう。
魚の干物・塩蔵魚	週1回	(アジ開き1枚) 100 (鮭中辛1切) 80	3.0 5.1	新鮮な魚を塩焼きにした方が食塩控えめで食べられます。
ハム・ソーセージ・ベーコン	週1回	(ハム4枚) 60	1.6	加工・保存のためにたくさんの食塩が入っています。
緑の濃い葉野菜の漬物 その他の野菜の漬物	週1回未満 週1回未満	(小1皿) 35 (小1皿) 35	1.3 0.9	塩を控えめの浅漬けにして楽しみましょう。

カリウム

その他の野菜 緑黄色野菜 魚介類 果実類 いも類 乳類 調味料類 穀類 嗜好飲料類 肉類 豆類 その他

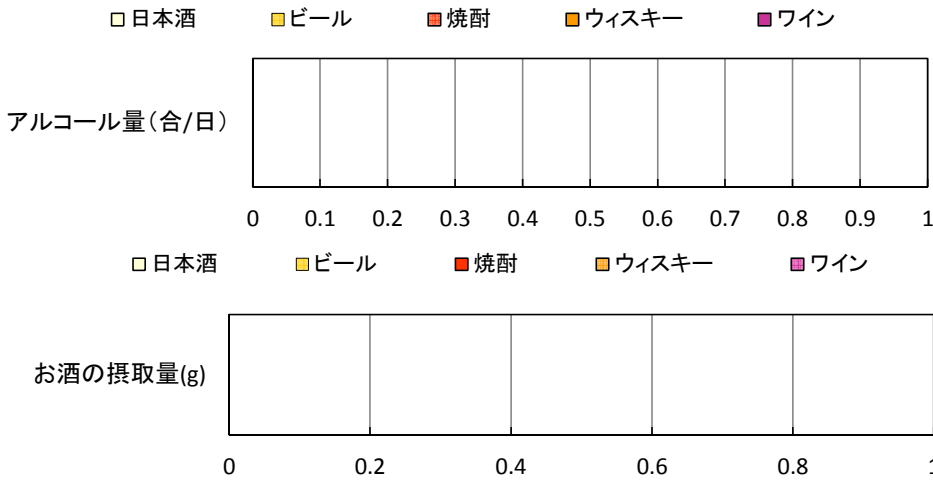


* その他の野菜には、きのこ、海藻類を含みます。

あなたの摂取量	判定
およそ3200 mg/日	
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ2500 mg/日	2600 mg/日以上

アルコール（お酒）

お酒は、アルコール量で考えます。お酒の種類によって健康影響がちがうことはほとんどないようです。他の生活習慣病予防のことも考えると、最大限、1日平均として（日本酒に換算して）1合までにしたいところです。



日本酒1合に含まれるアルコールは、
 ビール大瓶 1.0本
 焼酎 0.5合
 ウイスキーダブル 1.1杯
 ワイン・グラス（125ml）1.9杯

あなたの摂取量 (アルコール量：日本酒換算)
0 合/日
判定

肥満・太りすぎ …食事だけでなく、運動のことも考えましょう。

あなたのBMI（ボディ・マス・インデックス）は、
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2 =$
 $58.7 \div (1.57 \times 1.57) = \mathbf{23.8} \text{ kg/m}^2$

望ましい肥満度（BMI）

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準（2015年版）

判定

骨粗鬆症・骨折に気をつけたいあなたへ

ID1 ○○○○

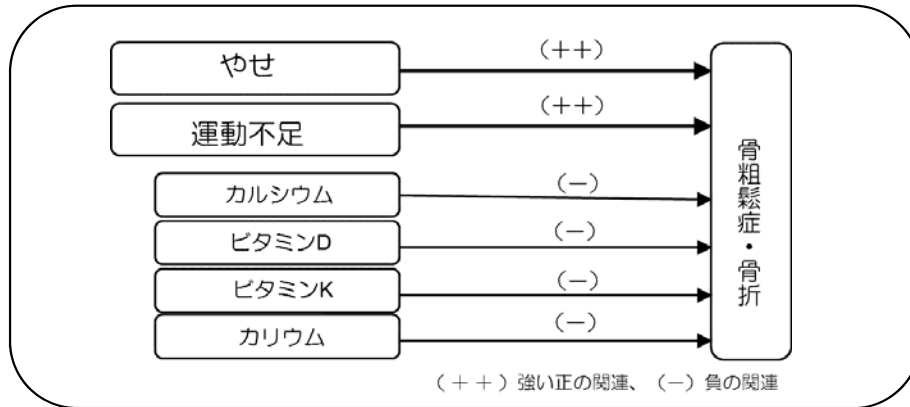
ID2 ○○
ID3 ○○

性別 女性
年齢 ○○ 歳

テスト日：平成28年7月18日

これからの健康維持・増進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は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

◆ 骨粗鬆症・骨折のまわり



■ やせすぎ 他の多くの生活習慣病とちがって、「やせすぎ」がリスクになります。

太りすぎ、やせすぎは、
肥満度（ボディ・マス・インデックス[BMI]）で測ります。

あなたのBMIは、体重(kg) ÷ 身長(m)² =

58.7 ÷ (1.57 × 1.57) = **23.8** kg/m² です。

望ましい肥満度（BMI）

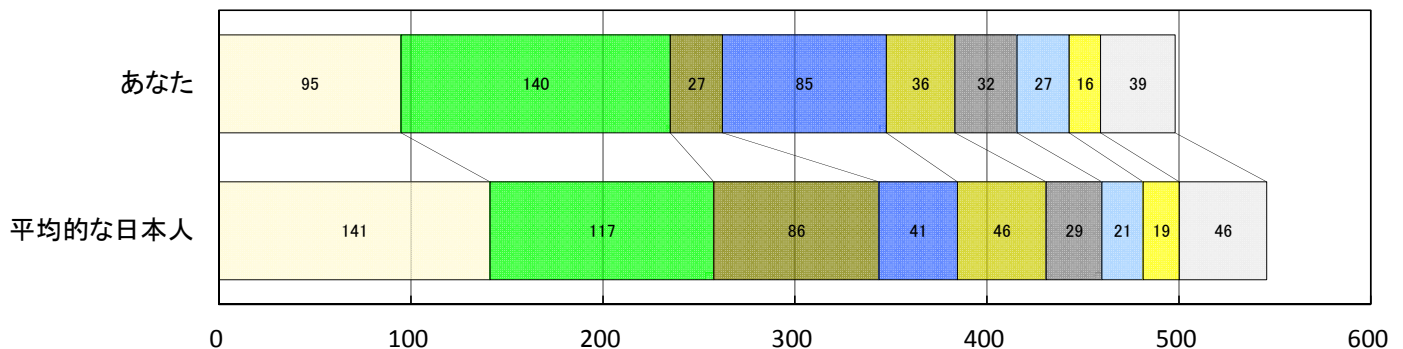
年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準（2015年版）

判定

■ カルシウム

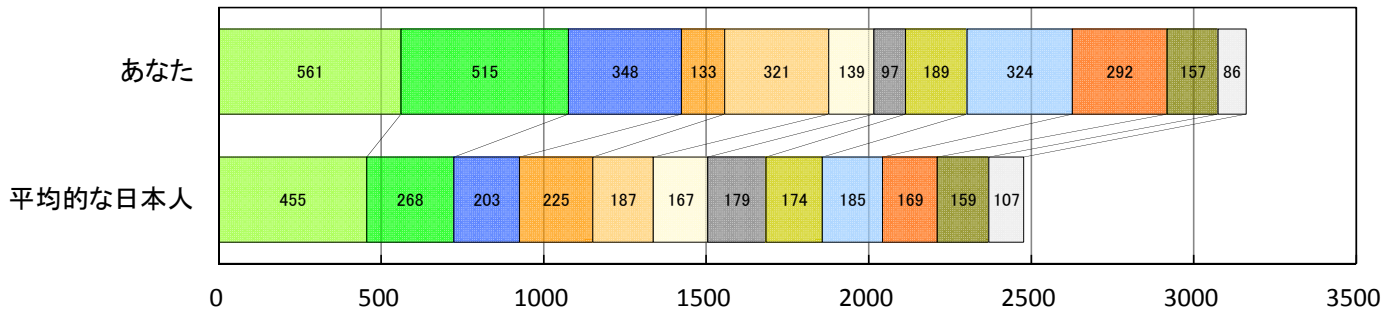
□乳類 □野菜類 □豆類 □魚介類 □穀類 □調味料類 □嗜好飲料類 □卵類 □その他



あなたの摂取量 およそ500 mg/日	判定 ●
同じ性・年齢の平均的な摂取量 およそ550 mg/日	めざしたい量（食事摂取基準） 650mg/日以上

カリウム

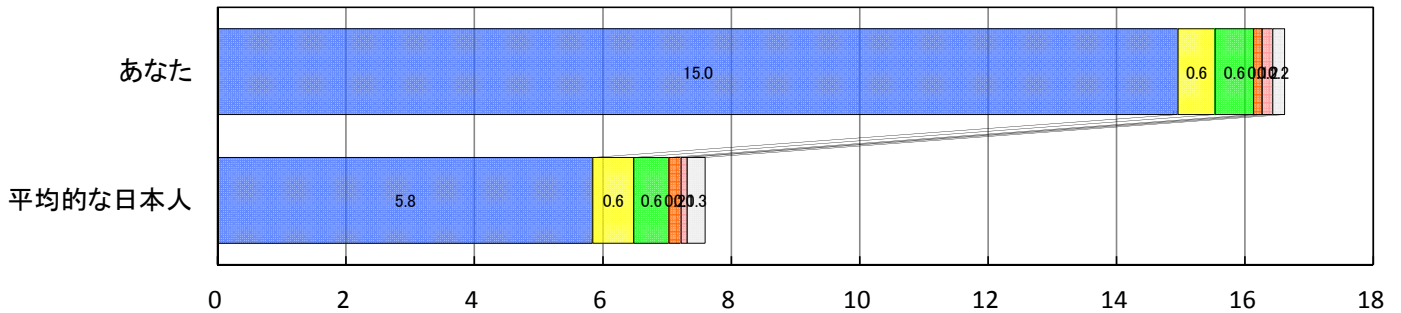
その他の野菜 緑黄色野菜 魚介類 果実類 いも類 乳類 調味料類 穀類 嗜好飲料類 肉類 豆類 その他



あなたの摂取量	判定
およそ3200 mg/日	
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ2500 mg/日	2600mg/日以上

ビタミンD

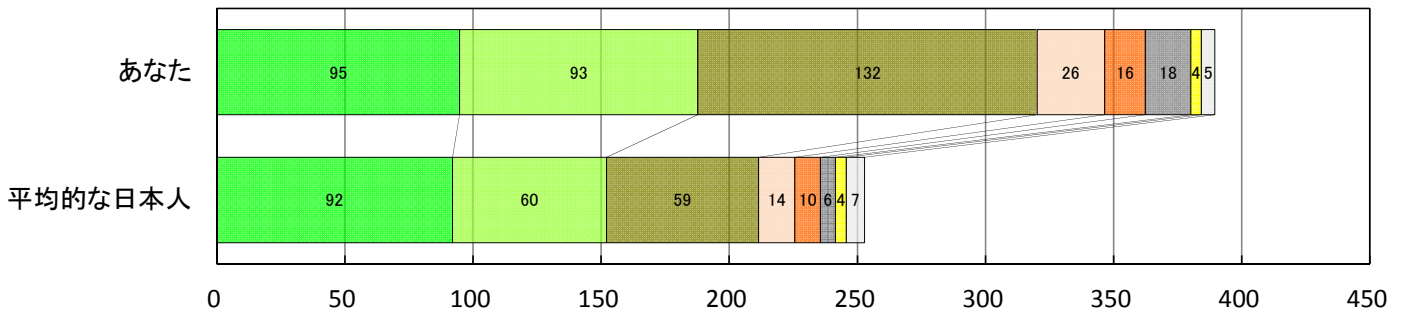
魚介類 卵類 野菜類 肉類 菓子類 その他



あなたの摂取量	判定
およそ16.6μg/日	
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ7.6 μg/日	5.5μg/日以上

ビタミンK

緑黄色野菜 その他の野菜 豆類 油脂類 肉類 調味料類 卵類 その他



* その他の野菜には、きのこ、海藻類を含みます。

あなたの摂取量	判定
およそ390 μg/日	
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ250 μg/日	150μg/日以上

脂質異常症に気をつけたいあなたへ

ID1 ○○○○

ID2 ○○

ID3 ○○

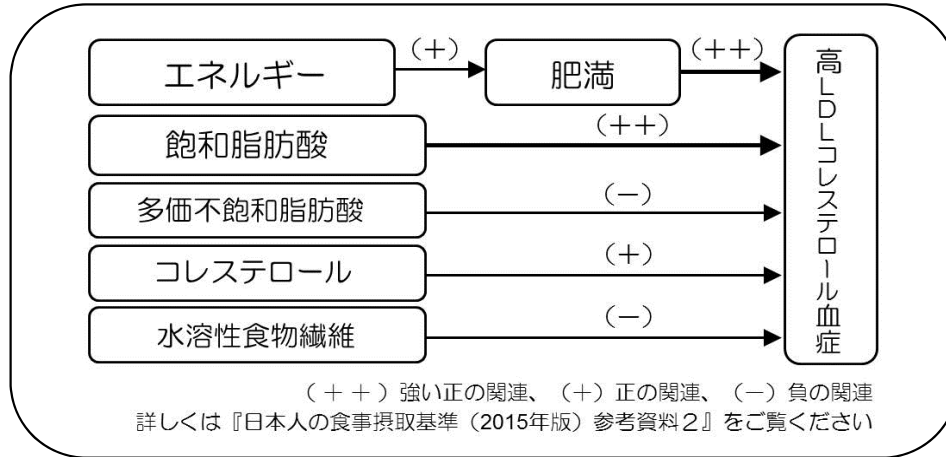
性別 女性

年齢 ○○ 歳

7ヶ月分：平成28年7月18日

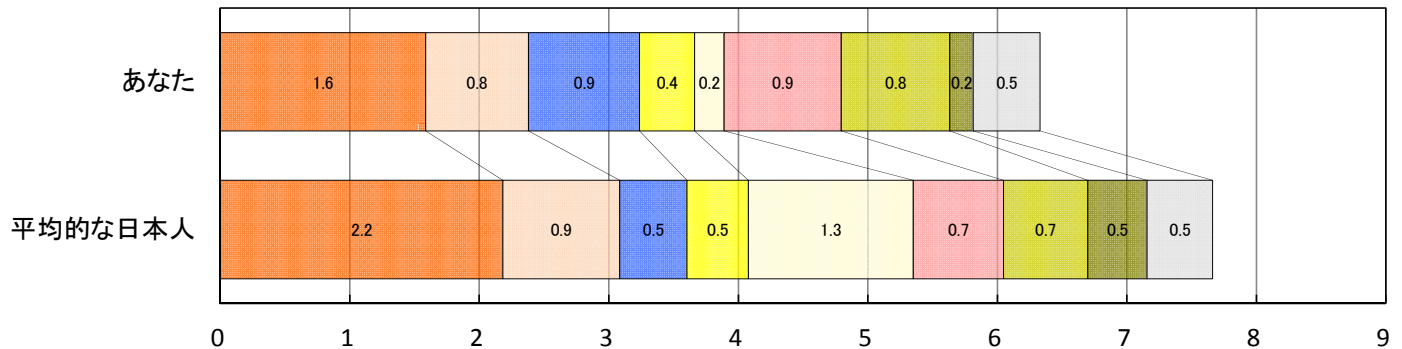
たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。 答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

◆ 脂質異常症のまわり（特に、高LDLコレステロール血症のまわり）



■ 飽和脂肪酸 …直接関与するのは、脂質の中でも、飽和脂肪酸と呼ばれる脂質だけです。

■ 肉類 ■ 油脂類 ■ 魚介類 ■ 卵類 ■ 乳類 ■ 菓子類 ■ 穀類 ■ 豆類 ■ その他



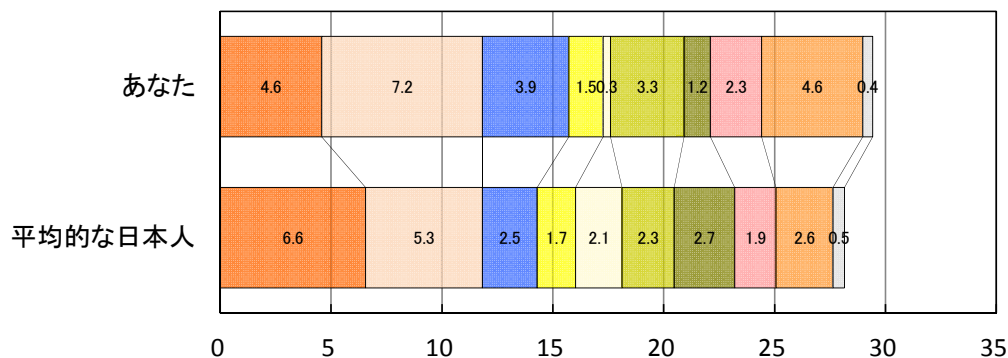
あなたの摂取量	判定
およそ6.3 %E	●
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ7.7 %E	7%E 以下

%E = %エネルギー = 総エネルギーに占める割合

食品	あなたの摂取頻度、習慣	1回に食べるおおよその量(g)	飽和脂肪酸の量(g)	上手にたべるワンポイント
低脂肪乳	週2〜3回	150	1.0	普通乳を低脂肪乳にかえると、総脂質、飽和脂肪酸ともにほぼ3分の1になります。一方、カルシウムや鉄の含有量にちがいはありません。
普通乳	飲まなかった		3.5	
鶏肉	週2〜3回	75	2.0	同じ脂の量なら、牛、豚、鶏の順に、飽和脂肪酸が少なくなります。ですから、肉の中では、鶏肉がお勧めです。
豚肉・牛肉	週2〜3回		5.4	
脂身は	ほとんど食べなかった			
洋菓子	週2〜3回	70	4.3	洋菓子のクリームやアイスクリームには乳脂肪が使われていて、乳脂肪には飽和脂肪酸が多いため、注意したいところです。
アイスクリーム	食べなかった	120	9.6	
和菓子	食べなかった	50	0.2	お菓子を食べるなら、飽和脂肪酸がとても少ないこれらを選びたいところです。
せんべい	週1回		0.2	

■ 総脂質（総脂肪）

■肉類 ■油脂類 ■魚介類 ■卵類 ■乳類 ■穀類 ■豆類 ■菓子類 ■調味料類 ■その他



あなたの摂取量

およそ29 %E

判定



めざしたい量（食事摂取基準）

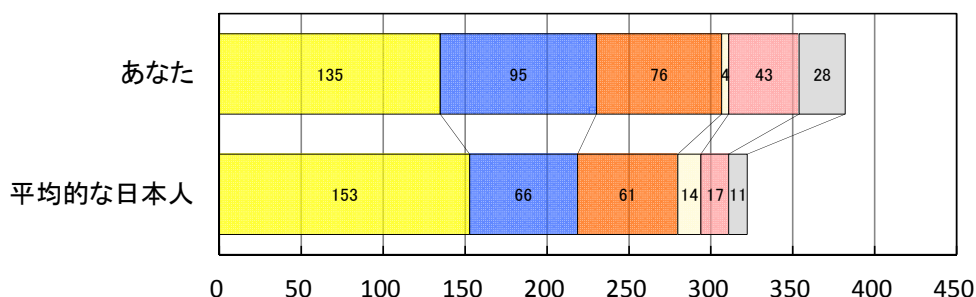
20～30%E

同じ性・年齢の平均的な摂取量

およそ28 %E

■ コレステロール ...『食べるコレステロール＝血液中のコレステロール』ではありません。

■卵類 ■魚介類 ■肉類 ■乳類 ■菓子類 ■その他



少なめに抑えるのが望ましいですが、何mgまでといった基準はありません。

あなたの摂取量

およそ380 mg/日

同じ性・年齢の平均的な摂取量

およそ320 mg/日

■ 肥満・太りすぎ ...食事だけでなく、運動のことも考えましょう。

あなたのBMI（ボディ・マス・インデックス）は、

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2 = 58.7 \div (1.57 \times 1.57) = \mathbf{23.8} \text{ kg/m}^2$$

望ましい肥満度（BMI）

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

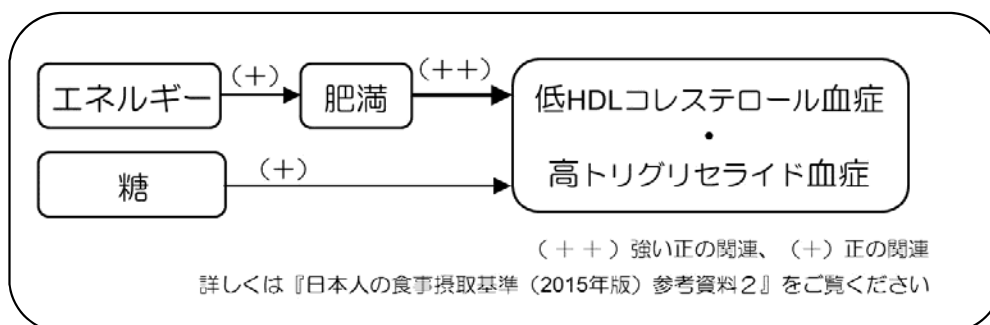
日本人の食事摂取基準（2015年版）

判定



◆ 低HDL血症・高中性脂肪血症のまわり

... 総コレステロールやLDLコレステロールとは関連する生活習慣がちがいます。



糖尿病（2型糖尿病）に気をつけたいあなたへ

ID1 ○○○○

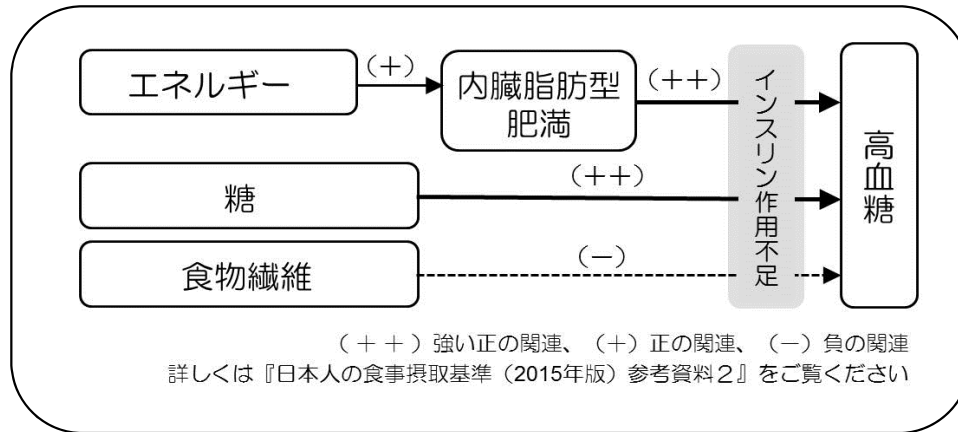
ID2 ○○
ID3 ○○

性別 女性
年齢 ○○ 歳

7テスト：平成28年7月18日

糖尿病・高血糖の予防やコントロールに役立てていただけるように簡単な結果を作りました。
しかし、質問票への答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

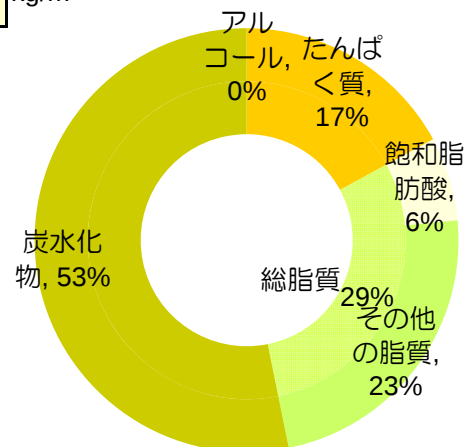
◆ 糖尿病のまわり …人によって異なります。これはあくまでも目安です。



■ 糖尿病の管理の基本は体重の管理です。

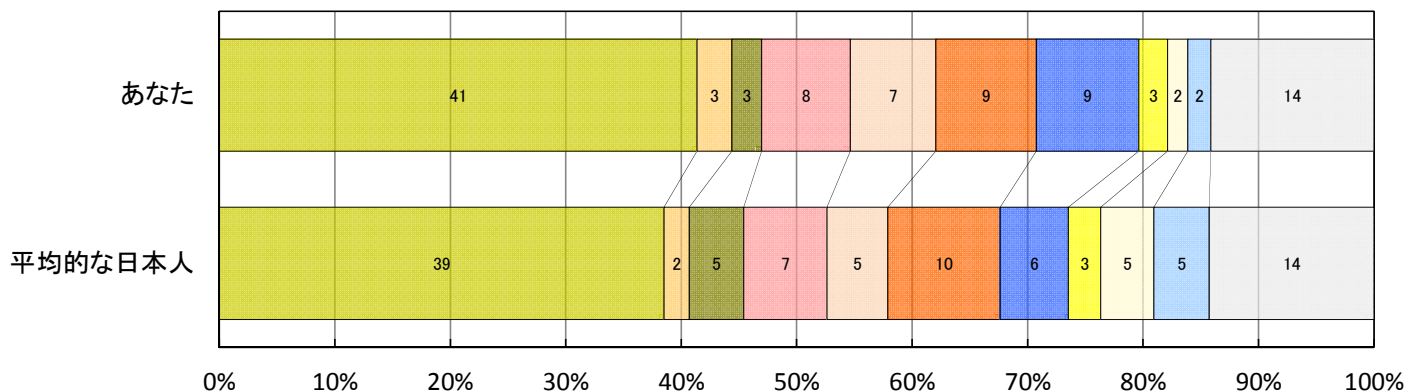
あなたのBMI（ボディ・マス・インデックス）は **23.8** kg/m²

■ エネルギー（カロリー）を どの栄養素からとっているのかをみましょう。



■ エネルギーをどの食品からとっているかをみましょう。

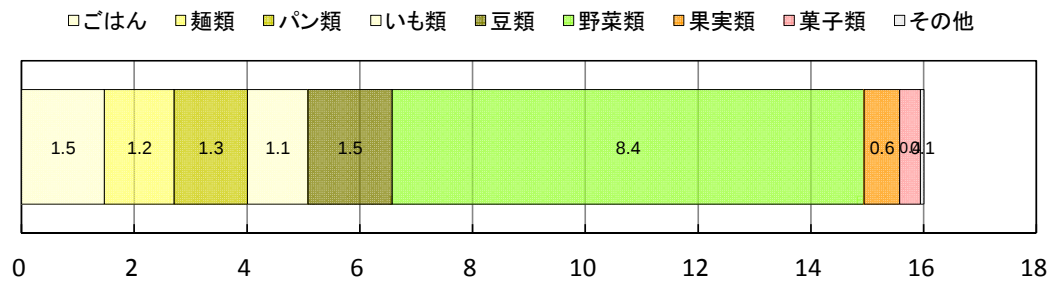
■ 穀類 ■ いも類 ■ 豆類 ■ 菓子・砂糖類 ■ 油脂類 ■ 肉類 ■ 魚介類 ■ 卵類 ■ 乳類 ■ 嗜好飲料類 ■ その他



■ 太り気味の方は「早食い・速食い」の傾向があります。

あなたの食べる速さは **やや遅い**

■ 血糖値と体重の管理のために、食物繊維が多くなる食べ方を考えましょう。
あなたの食物繊維摂取量は？



あなたの摂取量

およそ17.1 g/日

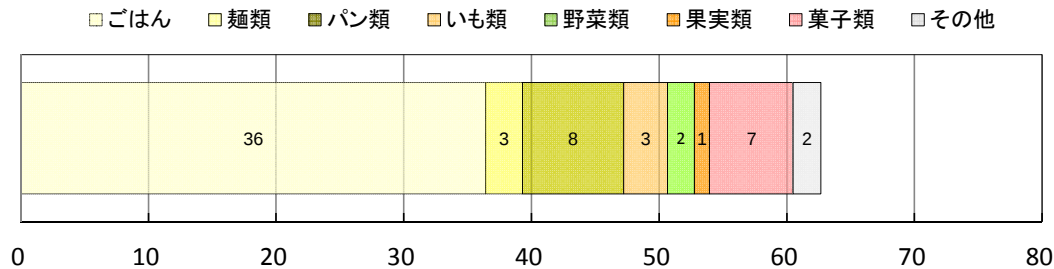
判定*

めざしたい量（食事摂取基準）

18g/日以上

*日本人の食事摂取基準（2015年版）との比較

■ 血糖値の管理のために、グリセミックインデックスが低くなる食べ方を考えましょう。



あなたのグリセミックインデックス

およそ 63

■ グリセミックインデックスとは？

- ・血糖を上げるのは主に糖質です。糖質とは炭水化物のなかで食物繊維を除いた部分のことです。
- ・グリセミックインデックスとは、食品中の糖質が血糖を上昇させる能力を相対的に表した数値です。略して、GI（ジーアイ）とも呼ばれます。同じ量の糖質をすべてブドウ糖でとった場合の血糖上昇量を100とした相対的な値として表しています。

ひとつの目安として、
55よりも低いとグリセミックインデックスの低い食事、70以上だと高い食事とする考え方があります。

穀類（主食）の特徴とあなたの食べ方

穀類（標準的な1回量）	食物繊維(g)	グリセミックインデックス
精白米(およそ130g)	低め(0.4)	高め(77)
7分づき米(およそ130g)	低め(0.7)	高め(70)
胚芽米・5分づき米・ 麦めし(およそ130g)	中程度(1～1.2)	中程度(66～70)
玄米(およそ130g)	高め(1.8)	低め(55)
パン(およそ70g)	高め(1.5)	中程度(67)
いも(およそ100g)	高め(1.6)	中程度(67)
うどん(およそ140g)	中程度(1.1)	低め(48)
ラーメン・スパゲッティ・ パスタ・そば(およそ140g)	高め(1.8～2.8)	低め(46～47)

あなたの食べ方	
ごはん	1日 2杯
白米以外のごはん	ときどき
パン	週4～6回
いも	週2～3回
うどん	食べなかった
らーめん	食べなかった
スパゲッティ	食べなかった
そば	週2～3回

太りにすぎに気をつけたいあなたへ

ID1 ○○○○

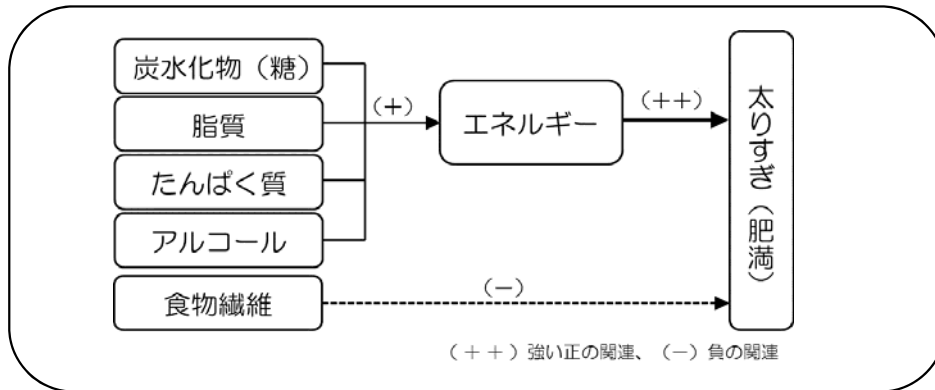
ID2 ○○
ID3 ○○

性別 女性
年齢 ○○ 歳

7testメント：平成28年7月18日

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進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は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

◆ 太りにすぎ（肥満）のまわり



■ 太りにすぎ、やせすぎは、
肥満度（ボディ・マス・インデックス[BMI]）で測ります。

あなたのBMIは、体重(kg) ÷ 身長(m)² =
58.7 ÷ (1.57 × 1.57) = **23.8** kg/m² です。

望ましい肥満度（BMI）

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

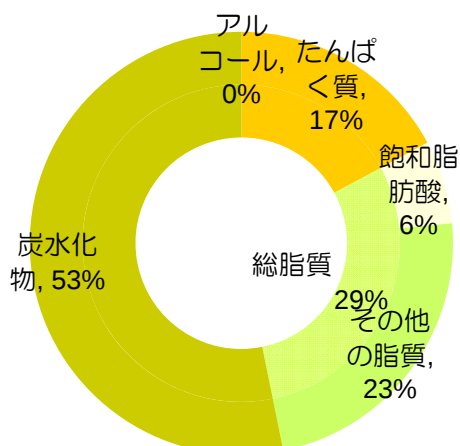
日本人の食事摂取基準（2015年版）

判定



■ エネルギー（カロリー）をどの栄養素からとっているでしょうか？

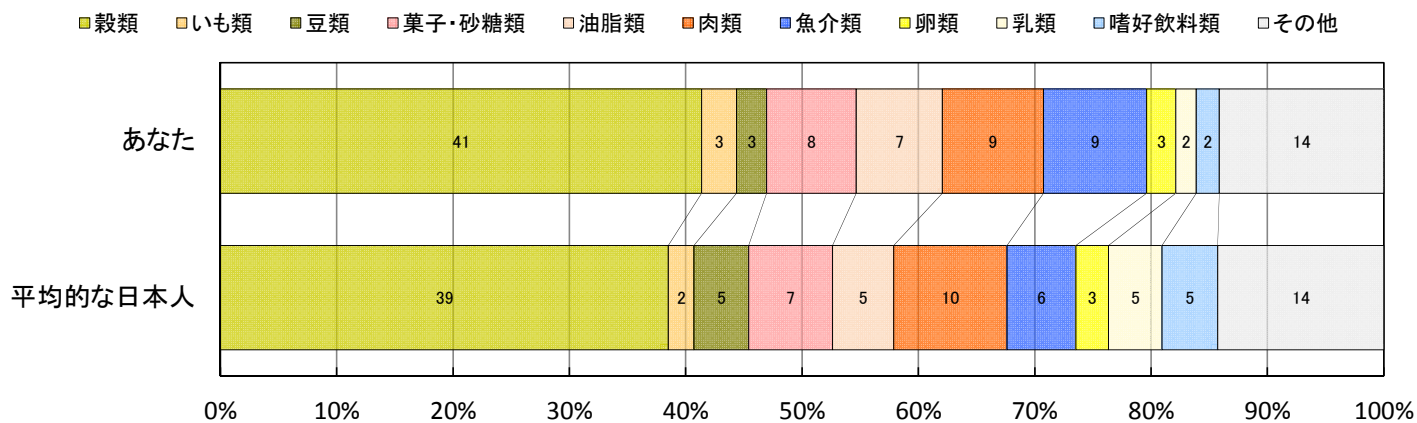
エネルギー産生栄養素バランス



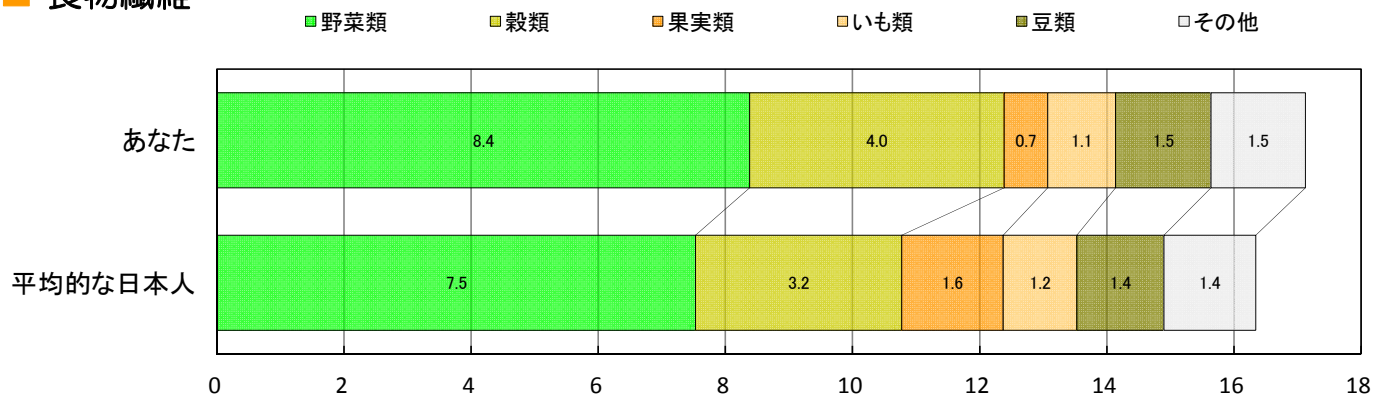
たんぱく質	●
脂質	●
飽和脂肪酸	●
炭水化物*	●

* アルコールを含む

■ エネルギー（カロリー）をどの食品からとっているでしょうか？



■ 食物繊維



あなたの摂取量 およそ17.1 g/日	判定
同じ性・年齢の平均的な摂取量 およそ16.3 g/日	めざしたい量（食事摂取基準） 18g/日以上

■ 太り気味の人は「早食い・速食い」の傾向があります。

あなたの食べる速さは

やや遅い

減量作戦を立てましょう

減らしたい体重 (kg)

がんばる期間 (日)

1日あたりに食べ控えるエネルギー(kcal)

× 7000 ÷

÷

※体重を1kg(1000g)減らすためには、およそ7000kcal消費する必要があります。

実際には、徐々に体重減少が少なくなります。定期的に計画を立て直してください。

慢性腎臓病（CKD）に気をつけたいあなたへ

ID1 ○○○○

ID2 ○○
ID3 ○○

性別 女性
年齢 ○○ 歳

7ヶ月分：平成28年7月18日

慢性腎臓病のコントロールに役立てていただけるように簡単な結果を作りました。
しかし、質問票への答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

医師・管理栄養士のみなさまへ： この個人結果帳票は、『慢性腎臓病（CKD）に対する食事療法基準2014年版』に主に従い、一部、日本人の食事摂取基準（2015年版）を考慮して作られています。CKDの食事療法の考え方にはまだ意見が一致していないところがあります。ご利用時にはご注意ください。

◆ 慢性腎臓病の人が気をつけたい栄養素量

あなたの今のステージ（病期）は？

気をつけたい栄養素はステージ（病期）によって異なります。

はじめに、あなたのステージ（病期）における望ましい食べ方（1日あたりの重量）を下の表で確かめましょう。

ステージ（病期）	1	2	3a	3b	4	5	5D	
GFR（注1）	90以上	60～89	45～59	30～44	15～29	15未満	血液透析	腹膜透析
たんぱく質(g/kg)（注2）	過剰な摂取をしない		0.8～1.0	0.6～0.8			0.9～1.2	
食塩(g)	3以上6未満						6未満	（注3）
カリウム(mg)	制限なし			2000以下	1500以下		2000以下	制限なし（注4）
リン(mg)	---						1230以下*	

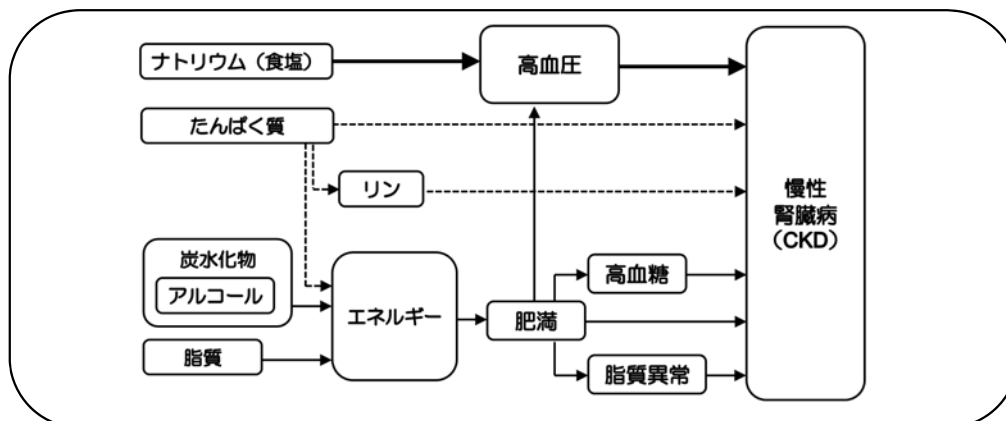
（注1）糸球体濾過量（mL分/1.73m²）。腎機能を表します。簡易式から推定する場合は推定糸球体濾過量（eGFR）と書きます。

（注2）数値は体重1kgあたりの摂取量。体重は現在の体重ではなく、現在の身長でBMIが22と仮定したときの体重を使います。

（注3）腹膜透析除水（L）×7.5+尿量(L)×5。（注4）高カリウム血症では血液透析と同様に制限。

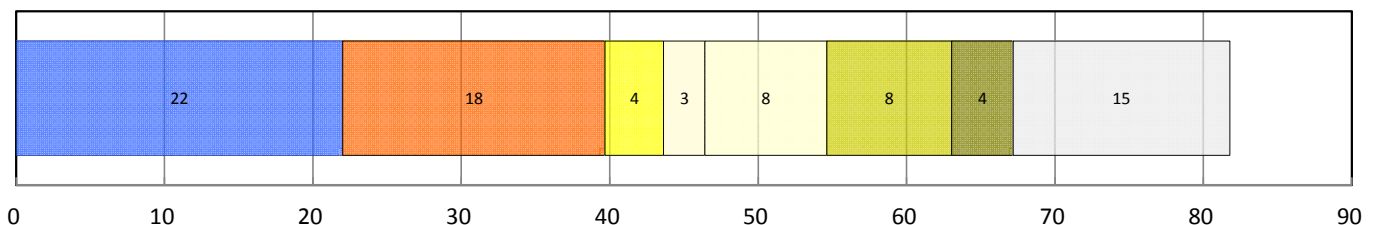
* たんぱく質(g) ×15 以下。

◆ 慢性腎臓病（CKD）のまわり



■ たんぱく質

■ 魚介類 ■ 肉類 ■ 卵類 ■ 乳類 ■ ごはん ■ 穀類（ごはん以外） ■ 豆類 ■ その他



あなたの摂取量

およそ 82 g/日

そのうち、動物性たんぱく質は

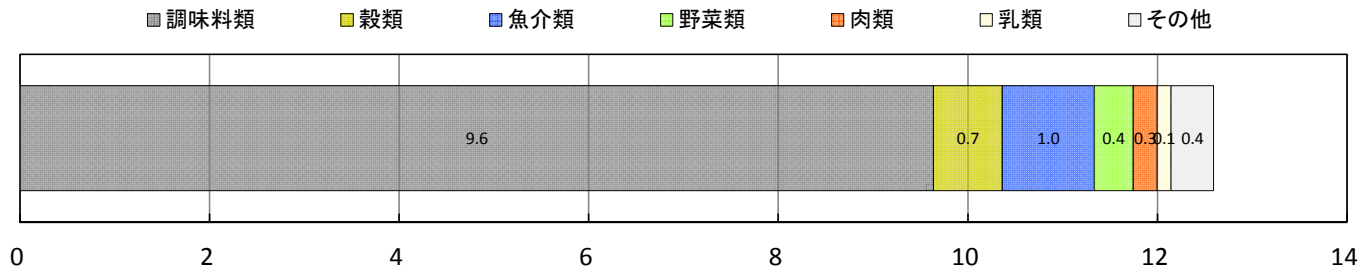
およそ 46 g/日

（たんぱく質全体のおよそ57%）

ステージ（病期）	基準（g/日）	判定
1, 2	制限なし	●
3a	43～54	●
3b, 4, 5	33～43	●
5D（透析）	49～65	●

摂取量が基準の範囲内の場合は『青』、基準下限の8割以上か基準上限の2割増し以内に収まっている場合は『黄色』、それ以外の場合は『赤』を表示しました。他の栄養素についても同じ規則を使いました。

食塩



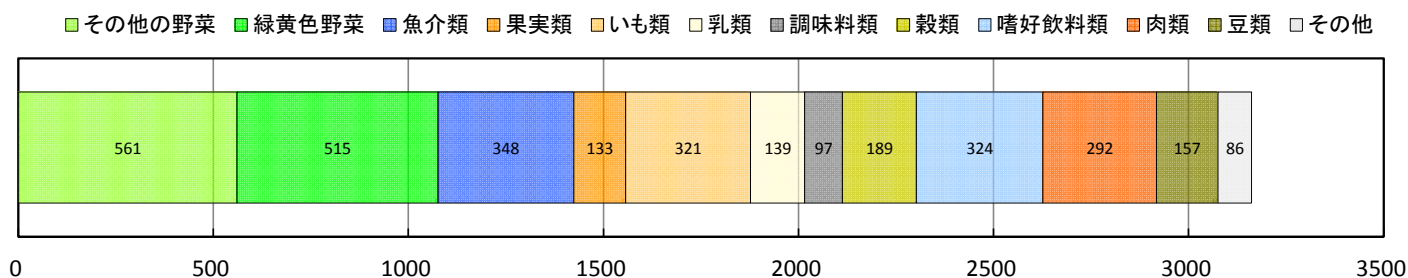
あなたの摂取量

およそ 12.6 g/日

ステージ (病期)	基準 (g/日)	判定
1, 2, 3a, 3b, 4, 5	3以上6未満	●
5D (血液透析)	6未満	●
5D (腹膜透析)	(注)	---

(注) 腹膜透析除水 (L)×7.5+尿量(L)×5。

カリウム



カリウムの制限には、料理の工夫などが必要になる場合があります。詳しくは管理栄養士にご相談ください。

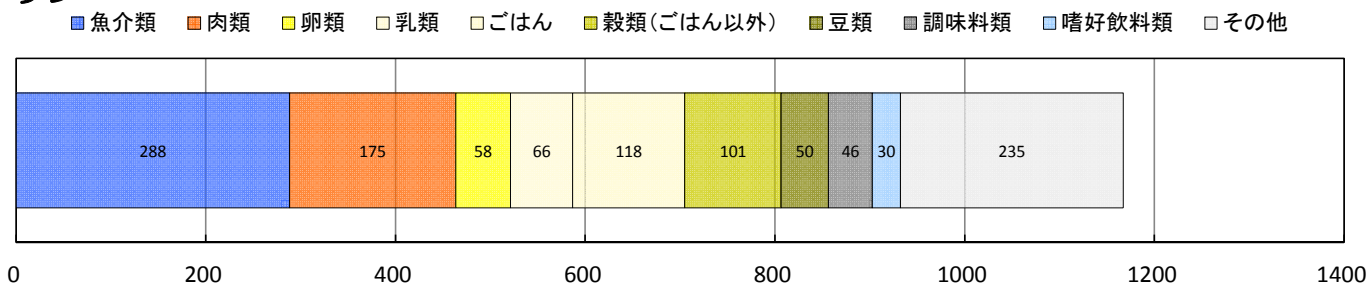
あなたの摂取量

およそ 3200 mg/日

ステージ (病期)	基準 (mg/日)	判定
1, 2, 3a	制限なし	●
3b, 5D (血液透析)	2000以下	●
4, 5	1500以下	●
5D (腹膜透析)	制限なし (注)	---

(注) 高カリウム血症では血液透析と同様に制限。

リン



リンは嗜好飲料類を中心に含有量がまだよくわかっていない食品があります。これはあくまでもおよその結果とお考えください。

あなたの摂取量

およそ 1170 mg/日

ステージ (病期)	基準 (mg/日)	判定
5D (透析)	1230以下*	●