



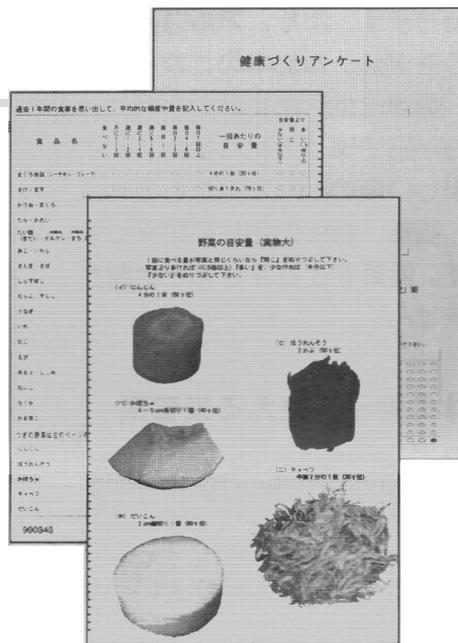
厚生省多目的コホート研究

健康づくりニュース

～ 健康づくりアンケート栄養計算結果のみかた ～

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

昨年は、厚生省コホート研究の「献納づくりアンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。このアンケートでは、普段の食生活について、調べさせていただきました。あなたの回答をもとに、1日あたりの平均的な栄養素の摂取量を計算しましたので、同封の「栄養計算結果のお知らせ」を見て、参考にいただければ幸いです。この「健康づくりニュース」では、「栄養計算結果のお知らせ」の見方や、今回ご報告した栄養素の健康上の意義などについて説明いたします。



「栄養計算結果のお知らせ」について

「健康づくりニュース」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個くちか、それより多いか少ないか)をおたずねしました。この回答をもとに、代表的な9種類の栄養素について、1日あたりどれくらいとられているかを計算しました。「摂取量(あなたが食べている量)」のところアンケートの回答からコンピュータで計算された量を、そのまま数字で示しています。

結果を見るときに気をつけていただきたいこと

この「おせらせ」では、もしもアンケートに記入もれがあった場合には、その食品は「食べない」として計算しています。あなたのアンケートに記入もれがあると、実際より少な目の値が計算されてしまいます。そのため、今回ご報告した数字は、実際の食事をくわしく調べたときのような確実なものではなく、あくまでひとつの目安と考えてください。

「栄養計算結果のお知らせ」のみかた

所要量と充足率

健康に生活するためには、いろいろな栄養素をどれだけとればよいかという目安を、「日本人の栄養所要量」として、厚生省が定めています。所要量は、性別、年齢、身長をもとに、あなたの生活活動強度(ふだんの生活で体を動かす割合)が軽度と想定した場合の、あなたに必要な量です。充足率は、摂取量を所要量に対しての百分率であらわしています。*のグラフが100%に近いほど、理想的な摂取状況であることをしめします。

生活活動強度が軽度とは、通勤、買い物など1時間程度の歩行と、軽い手作業や家事などのほかに大部分座位で事務、勉強、談話等をしている場合。

3大栄養素のバランス

3大栄養素のバランスのグラフでは、上の「あなたのエネルギーバランス」が、下の「理想のエネルギーバランス」に近いほど、望ましいエネルギーバランスです。3大栄養素についての説明は、裏面を参照して下さい。



主な栄養素の意義

エネルギーになる栄養素

蛋白質、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4 kcal、9 kcal、4 kcalのエネルギーを持ちます。また、アルコールも1gあたり約7 kcalのエネルギーを持ちます。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指します。

健康に生活をするためには、エネルギーを3大栄養素からバランスよく摂取することが重要です。ところがわが国では、脂質に由来するエネルギーの割合が年々高くなっており、今日ではおよそ25%です。これは望ましい値の上限に当たると考えられています。

脂質、特に肉類や乳製品に多い動物性脂質をとりすぎると、動脈硬化を通じて心臓病になる危険が高まります。脂質をとりすぎると大腸がんにかかりやすくなるとも言われていますが、これはまだはっきりとはしていません。

体の調子を整える栄養素

カルシウム

カルシウムは、乳製品（牛乳、チーズ）や小魚、豆類、緑の葉の野菜に多く含まれていますが、日本人には、不足しがちな栄養素です。加齢とともに骨の中のカルシウムは少なくなりますが、この状態が進んで骨がもろくなることを骨粗鬆症といいます。骨粗鬆症は男性より女性に多くみられます。

食塩

日本人は、塩分の多くを、しょうゆなどの調味料、みそ汁、つけもの等からとっています。食塩を食べる量が多い地域では、脳卒中と胃がんの死亡率が高いことが知られています。

鉄

鉄は肉類や魚介類、海藻類、緑の葉の野菜に多く含まれています。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。植物性食品中の鉄は、動物性に比べて吸収がよくないのですが、動物性蛋白質やビタミンCによって吸収がよくなるので、鉄を含む食品といっしょに、肉や野菜などをとることが望まれます。

ビタミン A（レチノール・カロテン）

レチノールは、卵やレバーなどに多く含まれます。カロテンは、にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれます。カロテンは、体内で二つのレチノールに変化します。レチノールは目の健康に重要な役割を果たす栄養素です。カロテンには体内の有害物質を分解する作用があることから、最近ではがんを予防する効果があると考えられ、注目されています。

ビタミン C

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るビタミンです。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、体内の有害物質を分解する作用や、胃の中で発がん物質ができるのをおさ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。

この「健康づくりニュース」と「栄養計算結果のお知らせ」についてのお問い合わせは、保健所までお願いいたします。

厚生省コホートのホームページもご覧ください。

<http://www.east.ncc.go.jp/epi/jphcST.html>

厚生省「多目的コホートによるがん・循環器疾患の疫学研究」班
岩手県二戸保健所・秋田県横手保健所・長野県佐久保健所
沖縄県石川保健所・東京都葛飾保健所
茨城県水戸保健所・新潟県柏崎保健所・大阪府吹田保健所
高知県中央東保健所・長崎県上五島保健所・沖縄県宮古保健所
国立がんセンター・国立循環器病センター