

健康づくりニュース

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「健康づくりアンケート」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、ふだんの食生活について、とくにくわしく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」をごらんください。

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

計算方法

「健康づくりアンケート」では、100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。この回答をもとに、代表的な9の栄養素を、1日あたりどのくらいとられているかを計算しました。「あなたの摂取量（1日の平均値）」のところに、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。

結果をみるときに気をつけていただきたいこと

この「お知らせ」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」ものとして計算をしています。あなたのアンケートに記入もれが多いと、実際より少なめの値が計算されてしまうことがあります。そのため、今回ご報告した数字は、実際の食事を詳しく調べた時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。

日本人の栄養所要量

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。生活活動強度（ふだんの生活で体を動かす割合）が中等度の人について、性別・年代別の栄養所要量を、下の表に示します。性別・年代が同じでも、その人の生活活動強度や体格（身長・体重）によって所要量は異なりますので、この表の数字もひとつの参考値としてごらんになってください。

性別・年代別の栄養所要量（生活活動強度が中等度* の場合）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪エネルギー 比率 (%)	カルシウム (mg)	食塩 (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (IU)	ビタミンC (mg)
男性								
40-49歳	2400	70	20-25	600	10g以下	10	2000	50
50-59歳	2300	70	20-25	600	10g以下	10	2000	50
60-64歳	2100	70	20-25	600	10g以下	10	2000	50
女性								
40-49歳	1950	60	20-25	600	10g以下	12**	1800	50
50-59歳	1850	60	20-25	600	10g以下	12**	1800	50
60-64歳	1750	60	20-25	600	10g以下	10	1800	50

注) * 通勤、買物のほか仕事などで2時間程度の歩行と、事務、読書による座位（7-8時間）のほか、機械操作、接客、家事等による立位時間（6-7時間）の多い場合。日本人の約八割は、この「中等度」に該当する。

** 閉経後は10g

おもな栄養素の意義

脂肪エネルギー比率

脂肪は、たんぱく質、炭水化物とならぶ食物中のエネルギー源です。1グラムのたんぱく質、炭水化物、脂肪は、それぞれ、約4、4、9kcalのエネルギーになります。脂肪から得ているエネルギーの割合のことを、「脂肪エネルギー比率」といいます。日本人の脂肪エネルギー比率は、年々高くなっており、今日ではおよそ25%です。一方、米国人では40%以上になっています。脂肪エネルギー比率が高いと、コレステロールや飽和脂肪酸の量も増えるので、動脈硬化を通じて心臓病になる危険が高まります。脂肪を摂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、まだはっきりしていません。

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と言われています。

カルシウム

カルシウムは、乳製品（牛乳、チーズ）や小魚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。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見られます。

ビタミンA（レチノール・ベータカロテン）

レチノールは、卵やレバーなどに多く含まれます。ベータ・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。ベータ・カロテンは、体内で二つのレチノールに変化します。レチノールを食べる量が極端に少ないと、夜盲症（鳥目）になりやすくなります。レチノールやベータ・カロテンは体内の有害物質を分解す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。

ビタミンC

ほうれん草やキャベツなどの野菜や、みかんなどの果物に多く含まれるビタミンです。ビタミンCを食べる量が極端に少ないと、壊血病になりますが、今の日本ではまれです。体内の有害物質を分解する作用や、胃の中で発癌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「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・東京都葛飾保健所
長野県佐久保健所・沖縄県石川保健所
国立がんセンター・国立循環器病センター

厚生省コホート研究
栄養計算結果のお知らせ

去年は、厚生省コホート研究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日あたりの平均的な栄養素の摂取量を計算しましたので、その結果をお知らせいたします。これからの食生活をみなおすきっかけになれば幸いです。

栄養素	あなたの摂取量 (1日の平均値)
エネルギー	kcal
たんぱく質	g
糖質	g
脂質	g
脂肪エネルギー比率	%
カルシウム	mg
食塩	g
鉄	mg
ビタミンA	IU
ビタミンC	mg

この報告書の詳しい見方については、同封の「健康づくりニュース」をご覧ください。アンケートの記入もれなどのために、計算結果に誤差が生ずる場合がありますのでご了承ください。

この報告書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。