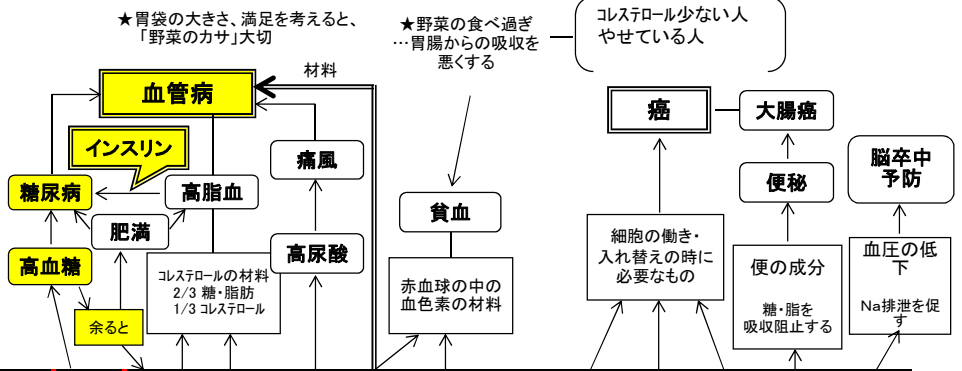


血液データと食品(栄養素)

資料の見方

- ① 検査データに異常があった項目をチェックしてください。項目から上に出ている矢印をたどってください。関連する病気が記載されています。
- ② 検査項目と関係が深い栄養素です。その下には、食品ごとの栄養素の量が記載されています。
- ③ 異常のあった栄養素が多い食品は何でしょう。普段よく食べる物、好きな食品が並んでいませんか？



③ バランス食：人間の体をよい状態に保つためのに考えられた基準の食品とその量

| ① 血液中の物質名 (100cc中 単位) | | | | 血糖 (g) | 中性脂肪 (mg) | 総コレステロール (mg) | 尿酸 (mg) | 総蛋白アルブミン (g) | 血清鉄 (mg) | カルシウム | ある | ある | ある | ない | ある | |
|-----------------------|------------|------------|----------|--------|-----------|---------------|--------------|--------------|----------|-------|-----|-----|-----|-----|------------|------|
| 群別 | ③ 食品 | | ② 栄養素別 | 重量 (g) | 炭水化物 (g) | 脂質 (g) | コレステロール (mg) | | | | | | | | カルシウム (mg) | |
| | 40代生活活動強度Ⅱ | | 男 | | 320 | 44~56 | 300 | | | | | | | | 2000 | |
| | | | 女 | | 280 | 39~49 | | | | | | | | | 1600 | |
| 許容上限摂取量 | | | | | | | | | | | | | | | - | |
| 1群 | 乳製品 | 牛乳(普通) | 牛乳1本 | 200 | 9.6 | 7.6 | 24 | | | | | | | | 300 | |
| | 卵 | 卵 | Mサイズ1個 | 50 | 0.2 | 5.2 | 210 | | | | | | | | 65 | |
| 2群 | 魚 | 鮭 | 1/2切れ | 50 | 0.1 | 2.1 | 30 | | | | | | | | 175 | |
| | 肉 | 豚肉(もも脂身あり) | 薄切り2枚 | 50 | 0.1 | 5.1 | 34 | | | | | | | | 175 | |
| | 大豆製品 | 豆腐(もめん) | 1/4丁 | 110 | 1.8 | 4.6 | 0 | | | | | | | | 154 | |
| 3群 | 緑黄色野菜 | 人参 | 小1/2本 | 50 | 4.6 | 0.1 | 0 | | | | | | | | 140 | |
| | | ほうれん草 | 5~6株 | 100 | 3.1 | 0.4 | 0 | | | | | | | | 690 | |
| | 淡色野菜 | 大根 | 厚切り1切れ | 40 | 1.6 | 0.0 | 0 | | | | | | | | 92 | |
| | | キャベツ | 1枚 | 40 | 2.1 | 0.1 | 0 | | | | | | | | 80 | |
| | | 玉ねぎ | 1/4個 | 50 | 4.4 | 0.1 | 0 | | | | | | | | 75 | |
| | | 白菜 | 大1枚 | 120 | 3.8 | 0.1 | 0 | | | | | | | | 264 | |
| | | いも | じゃがいも | 中1個 | 100 | 17.6 | 0.1 | 0 | | | | | | | 410 | |
| | くだもの | みかん | Mサイズ1個 | 100 | 12.0 | 0.1 | 0 | | | | | | | | 150 | |
| | | りんご | L 1/4個 | 75 | 11.0 | 0.1 | 0 | | | | | | | | 83 | |
| | | きのこ | えのきたけ | 小1/2袋 | 50 | 3.8 | 0.1 | 0 | | | | | | | 170 | |
| | 海藻 | 生わかめ | | 50 | 1.7 | 0.3 | 0 | 0 | 0.5 | 0.2 | 39 | 31 | 10 | 1 | 1.7 | 44 |
| 1~3群合計 | | | | | 77.5 | 26.1 | 298 | 210 | 50.7 | 6.9 | 605 | 259 | 994 | 161 | 15.6 | 3067 |
| 4群 | 主食 | ごはん | 中茶碗3杯 | 550 | 204.1 | 1.7 | 0 | 62 | 13.8 | 0.6 | 17 | 39 | 0 | 0 | 1.7 | 160 |
| | | 砂糖 | 砂糖 | 大さじ2 | 20 | 19.8 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 |
| | | 油 | 油(料理に使用) | 大さじ1.5 | 18 | 0.0 | 18.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 |
| 調味料 | | しょうゆ | 大さじ2 | 34 | 3.0 | 0.0 | 0 | 0 | 2.6 | 0.6 | 10 | 22 | 0 | 0 | 0.0 | 133 |
| | | みそ | | 10 | 2.2 | 0.6 | 0 | 0 | 1.3 | 0.4 | 10 | 8 | 0 | 0 | 0.5 | 38 |
| | | 食塩 | 小さじ1/2 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 3 |
| 合計 | | | | | 306.6 | 46.4 | 298 | 272 | 68.4 | 8.5 | 642 | 328 | 994 | 161 | 17.8 | 3401 |

【資料の見方】

- ・血液データと食品(栄養素)との関係を見る資料です。食べたものは、体の中で変化して違う形で血液中に存在します。
- ・最初に、①血液データで異常になった項目をチェックし、その上の矢印をたどって関連のある病気を確認しましょう。
- ・次に、下の食べ物の表から関連のある食品を確認してみましょう。自分がよく食べる食品はありますか？

【血糖が高い人の場合の例】

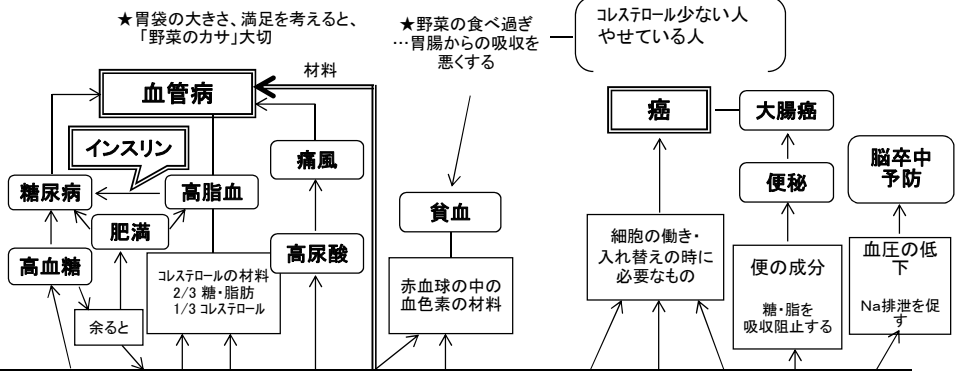
- ・血糖の欄から出ている上の矢印をたどります。「高血糖」「糖尿病」と進み、さらに「血管病」へと進んでいます。余った糖は中性脂肪にも関係します。
- ・次に血糖欄の下の列をみると「炭水化物」と書かれています。血液データは「血糖値」ですが、元の食べ物では「炭水化物」です。
- ・さらに下には、食品ごとの炭水化物の量を掲載しています。数字の大きい食品をさがしてみてください。ご飯、砂糖、いも、果物などがあります。普段よく食べているものはありますか？

☆は、健診データにはありません。

※食品群は四群点数法による

血液データと食品(栄養素)

- ① 検査データに異常があった項目をチェックしてください。項目から上に出ている矢印をたどってください。関連する病気が記載されています。
- ② 検査項目と関係が深い栄養素です。その下には、食品ごとの栄養素の量が記載されています。
- ③ 異常のあった栄養素が多い食品は何でしょう。普段よく食べる物、好きな食品が並んでいませんか？



★胃袋の大きさ、満足を考えると、「野菜のカサ」大切

★野菜の食べ過ぎ…胃腸からの吸収を悪くする

（コレステロール少ない人やせている人）

③

バランス食：人間の体をよい状態に保つためのに考えられた基準の食品とその量

| ① 血液中の物質名 (100cc中 単位) | | | 血糖 (g) | 中性脂肪 (mg) | 総コレステロール (mg) | 尿酸 (mg) | 総蛋白アルブミン (g) | 血清鉄 (mg) | カルシウム | ある | ある | ある | ない | ある | | |
|-----------------------|-------|------------|--------|-----------|---------------|------------|--------------|----------|-------|----------|-------------|--------------------|------------|----------|---------|-----|
| 群別 | ③ 食品 | ② 栄養素別 | 重量 g | 炭水化物 g | 脂質 g | コレステロール mg | 総プリン体 mg | たんぱく質 g | 鉄 mg | カルシウム mg | ★ マグネシウム mg | ★ レチノール (ビタミンA) μg | ★ ビタミンC mg | ★ 食物繊維 g | カリウム mg | |
| 40代生活活動強度Ⅱ | | 男 | | 320 | 44~56 | 300 | 300 | 70 | 7.5 | 600 | 370 | 750 | 100 | 20~25 | 2000 | |
| | | 女 | | 280 | 39~49 | | | 60 | 10.5 | 280 | 280 | 600 | | | 1600 | |
| 許容上限摂取量 | | | | | | | | | 40 | 2300 | - | 3000 | - | | | |
| 1群 | 乳製品 | 牛乳(普通) | 牛乳1本 | 200 | 9.6 | 7.6 | 24 | 0 | 6.6 | 0.1 | 220 | 20 | 76 | 2 | 0.0 | 300 |
| | 卵 | 卵 | Mサイズ1個 | 50 | 0.2 | 5.2 | 210 | 0 | 6.2 | 0.9 | 26 | 6 | 75 | 0 | 0.0 | 65 |
| 2群 | 魚 | 鮭 | 1/2切れ | 50 | 0.1 | 2.1 | 30 | 60 | 11.2 | 0.3 | 7 | 14 | 6 | 1 | 0.0 | 175 |
| | 肉 | 豚肉(もも脂身あり) | 薄切り2枚 | 50 | 0.1 | 5.1 | 34 | 48 | 10.3 | 0.4 | 2 | 12 | 2 | 1 | 0.0 | 175 |
| | 大豆製品 | 豆腐(もめん) | 1/4丁 | 110 | 1.8 | 4.6 | 0 | 22 | 7.3 | 1.0 | 132 | 34 | 0 | 0 | 0.4 | 154 |
| 3群 | 緑黄色野菜 | 人参 | 小1/2本 | 50 | 4.6 | 0.1 | 0 | 0 | 0.3 | 0.1 | 14 | 5 | 379 | 2 | 1.4 | 140 |
| | | ほうれん草 | 5~6株 | 100 | 3.1 | 0.4 | 0 | 55 | 2.2 | 2.0 | 49 | 69 | 350 | 35 | 2.8 | 690 |
| | 淡色野菜 | 大根 | 厚切り1切れ | 40 | 1.6 | 0.0 | 0 | 0 | 0.2 | 0.1 | 10 | 4 | 0 | 5 | 0.6 | 92 |
| | | キャベツ | 1枚 | 40 | 2.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0.5 | 0.1 | 17 | 6 | 2 | 16 | 0.7 | 80 |
| | | 玉ねぎ | 1/4個 | 50 | 4.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0.5 | 0.1 | 11 | 5 | 0 | 4 | 0.8 | 75 |
| | | 白菜 | 大1枚 | 120 | 3.8 | 0.1 | 0 | 0 | 1.0 | 0.4 | 52 | 12 | 10 | 23 | 1.8 | 264 |
| | いも | じゃがいも | 中1個 | 100 | 17.6 | 0.1 | 0 | 0 | 1.6 | 0.4 | 3 | 20 | 0 | 35 | 1.3 | 410 |
| | くだもの | みかん | Mサイズ1個 | 100 | 12.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 0.2 | 21 | 11 | 83 | 32 | 1.0 | 150 |
| | | りんご | L 1/4個 | 75 | 11.0 | 0.1 | 0 | 0 | 0.2 | 0.0 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1.1 | 83 |
| | きのこ | えのきたけ | 小1/2袋 | 50 | 3.8 | 0.1 | 0 | 25 | 1.4 | 0.6 | 0 | 8 | 0 | 1 | 2.0 | 170 |
| 海藻 | 生わかめ | | 50 | 1.7 | 0.3 | 0 | 0 | 0.5 | 0.2 | 39 | 31 | 10 | 1 | 1.7 | 44 | |
| 1~3群合計 | | | | 77.5 | 26.1 | 298 | 210 | 50.7 | 6.9 | 605 | 259 | 994 | 161 | 15.6 | 3067 | |
| 4群 | 主食 | ごはん | 中茶碗3杯 | 550 | 204.1 | 1.7 | 0 | 62 | 13.8 | 0.6 | 17 | 39 | 0 | 0 | 1.7 | 160 |
| | 砂糖 | 砂糖 | 大さじ2 | 20 | 19.8 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | |
| | 油 | 油(料理に使用) | 大さじ1.5 | 18 | 0.0 | 18.0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | |
| 調味料 | しょうゆ | 大さじ2 | 34 | 3.0 | 0.0 | 0 | 0 | 2.6 | 0.6 | 10 | 22 | 0 | 0 | 0.0 | 133 | |
| | みそ | | 10 | 2.2 | 0.6 | 0 | 0 | 1.3 | 0.4 | 10 | 8 | 0 | 0 | 0.5 | 38 | |
| | 食塩 | 小さじ1/2 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.0 | 3 | |
| 合計 | | | | 306.6 | 46.4 | 298 | 272 | 68.4 | 8.5 | 642 | 328 | 994 | 161 | 17.8 | 3401 | |

☆は、健診データにはありません。

※食品群は四群点数法による