

あなたの最近1か月間の食習慣について
 についておたずねしました

どうみゃく こうか
 動脈 硬化 様

ID = 999993
 111

個人返却結果見本

たくさんの質問にお答えいただきましてありがとうございました。
 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【あなたの食事・
 栄養の特徴】を作りました。ただし、結果はあくまでも目安とお考えください。



100%

【結果の見方】

健康な食習慣を守るための基本になる食べ方について考えてみました。それぞれの項目について、

青信号： 現在のままの食事を続けることをお勧めします。

黄色信号： 他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけていただきたい項目です。

赤信号： この項目を中心にした食習慣の改善を目指していただきたい項目です。

の3種類で示しました。黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意書きをご覧ください。

	こんな病気に気をつけましょう。 (内はまだじゅうぶんには明らかではないものです)	こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。
エネルギーのバランスは取れていますか？	肥満・やせすぎ・心筋梗塞・糖尿病	極端な食事制限や暴飲暴食は長い目でみるとあなたの健康に大きな影響を及ぼします。あなたの必要なエネルギー(カロリー)に見合った食事を取るようにしましょう。なお、結果は質問票への答え方によっても影響を受けます。注意深いエネルギー(カロリー)摂取が必要なひとは専門家に相談するようにしてください。
摂取/必要 エネルギー-比 30%超過		
アルコールを飲みすぎていませんか？	口・喉のがん・脳卒中・事故	お酒の飲みすぎは種類にかかわらず健康に良くありません。1日に平均して日本酒にして1合、ビールで大ビン1本弱までに行きましょう。
0合		
脂質を取りすぎていませんか？	心筋梗塞などの循環器疾患、(乳がん)	極端に制限をする必要はありませんが、少なめにすることが勧められます。料理に使う油(揚げ物や炒め物)、調味料(マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)、肉の脂身、高脂質乳製品、洋菓子に多く含まれます。
32%		
飽和脂肪酸を取りすぎていませんか？	心筋梗塞などの循環器疾患	飽和脂肪酸は乳製品、肉類(鶏肉以外)、洋菓子などに豊富に含まれますので、食べ過ぎないように気をつけましょう。
P/S比 1.04		
コレステロールを取りすぎていませんか？	心筋梗塞などの循環器疾患	極端に制限をする必要はありませんが、高脂血症のひとつは少し控えることが勧められます。卵や魚、肉類に多く含まれます。
357mg		
食塩を取りすぎていませんか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・胃がん、(骨粗鬆症)	調味料だけでなく、加工食品にもたくさん入っているものが多いため、要注意です。また、みそ汁や麺類のスープ(汁)が多いひとも要注意です。
18g		
カリウムをじゅうぶん に取っていますか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患、(骨粗鬆症)	穀物以外の多くの植物性食品に豊富です。野菜、果物、豆類など、いろいろな食品を食べるようにしたいところです。
2875mg		
カルシウムをじゅうぶん に取っていますか？	骨粗鬆症	牛乳など乳製品だけでなく、とうふや納豆などの豆製品、野菜にも豊富です。骨ごと食べるさかなも勧めます。
1068mg		
鉄をじゅうぶん に取っていますか？	貧血	穀類を除くほとんどの食品に含まれます。好き嫌いせずいろいろな食品を食べることがたいせつです。加工食品に少ない傾向がありますのでご注意ください。
10.2mg		
ビタミンCをじゅうぶん に取っていますか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患、(胃がん)	果物、野菜、いも類に豊富ですが、熱や水洗いに弱いため料理方法に気をつけましょう。
93.5mg		
カロテンをじゅうぶん に取っていますか？	(いくつかの種類のがん)	にんじん・青菜など、緑黄色野菜がほとんどの供給源です。
1812mcg		
食物繊維をじゅうぶん に取っていますか？	循環器疾患、(糖尿病、大腸がん)	動物由来の食品(乳製品も含む)には含まれません。植物由来の食品には豊富ですが、白米や白いパン・麺類にはあまり含まれません。
10.7g		

☞ 数字はあなたの質問票から計算した結果です。

