

食品バランス 1群から6群の食品群の中から、同じ群に偏らないように組み合わせるようすると、自然にバランスのとれた食事になります。あなたの基準量、摂取量の数値は、その食品群の平均的な食品の重量（g）を示します。

食品群	主に摂取できる栄養素	基準量		摂取量		充足率(%) *4		今回の判定		
		今回	前回	今回	前回	今回	前回	不足	やや不足	適量
1群	肉類	60g	60g	69g	69g	115.0	115.0			○
	魚介類	60g	60g	26g	26g	43.3	43.3	×		
	卵類	50g	50g	50g	50g	100.0	100.0			○
	豆類 *5	100g	100g	405g	405g	405.0	405.0			
2群	乳類 *6	200g	200g	85g	85g	42.5	42.5	×		
	海藻類	5g	5g	4g	4g	80.0	80.0		△	
3群	緑黄色野菜	100g	100g	131g	131g	131.0	131.0			○
4群	その他の野菜類 *7	200g	200g	355g	355g	177.5	177.5			○
	果実類	150g	150g	0g	0g	0.0	0.0	×		
5群	穀類 *8	650g	650g	375g	375g	57.7	57.7	×		
	芋類	50g	50g	75g	75g	150.0	150.0			
	砂糖類 *9	20g	20g	17g	17g	85.0	85.0			○
6群	油脂類	10g	10g	28g	28g	280.0	280.0			

*4 充足率は基準量に対する摂取量の割合(%)を示します。
 *5 豆類は、木綿豆腐の量に換算して表示しています。
 *6 乳類は、牛乳の量に換算して表示しています。
 *7 その他の野菜類は、きのこ類、漬物の摂取量も含まれます。
 *8 穀類は、ごはんの量に換算して表示しています。
 *9 砂糖類は、嗜好飲料、嗜好食品に含まれる砂糖も含まれます。

● 基準量を満たす食品の例

食品群	基準量	具体的な食品の例
1群	肉類 60g	うす切り肉1枚程度とささみ1本
	魚介類 60g	魚の切り身小1切れ又は白身魚中1切れ
	卵類 50g	卵L1個
	豆類 100g	木綿豆腐1/4丁又は絹ごし豆腐1/3丁又は納豆1カップ
2群	乳類 200g	牛乳1本又はチーズ1切れ又はヨーグルト(100g)2個
	海藻類 5g	焼き海苔1枚と海藻の酢の物1人前又はひじきの煮物1人前
3群	緑黄色野菜 100g	ほうれん草1/2束又はブロッコリー3株又はトマト小1個
4群	その他の野菜類 200g	きゃべつ2枚ときゅうり1本又はレタス小1/2個
	果実類 150g	グレープフルーツ2/3個又はバナナ1本又はキウイ小2個
5群	穀類 650g	
	芋類 50g	じゃが芋小1/2個
	砂糖類 20g	大さじ2杯程度
6群	油脂類 10g	大さじ1杯又はマヨネーズ大さじ1杯弱

食事の注意点

1. 食塩を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
2. 脂質を多く含む食品(献立)を減らしましょう。
3. 食物繊維を多く含む食品(献立)をとりましょう。

栄養素バランス 7点 食品バランス 6点

具体的には!

増やす食べ物

1. 海藻類
2. ●果実類
3. ●魚介類

●印の食品は増やしたとしても適量に留めることが大切です。

減らす食べ物

1. 食塩を多く含む食品(献立)
2. 油脂類を多く含む食品(献立)
3. △豆類

△印の食品は減らしたとしても適量とされる量は必ずとることが大切です。

病態別アドバイス

高血圧について食生活アドバイス

下記の食事のポイントを参考に食生活改善を心がけましょう。

<食事のポイント>

- ① 減塩を心がける
- ② 標準体重を維持する(肥満の場合は食事を適量とする)
- ③ たんぱく質を適量とる(量の多すぎ、少なすぎは避ける)
- ④ 脂質、炭水化物を取り過ぎない(特に動物性の脂質、嗜好飲料、菓子、果物の多食を避ける)
- ⑤ ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的にとる
- ⑥ アルコール飲料を控える

あなたの改善(病態別)ポイントは○で囲まれた項目と思われます。

このアドバイスは、あなたの既往歴、治療中の病気、今回の検査結果から疾病名を出力しています。

