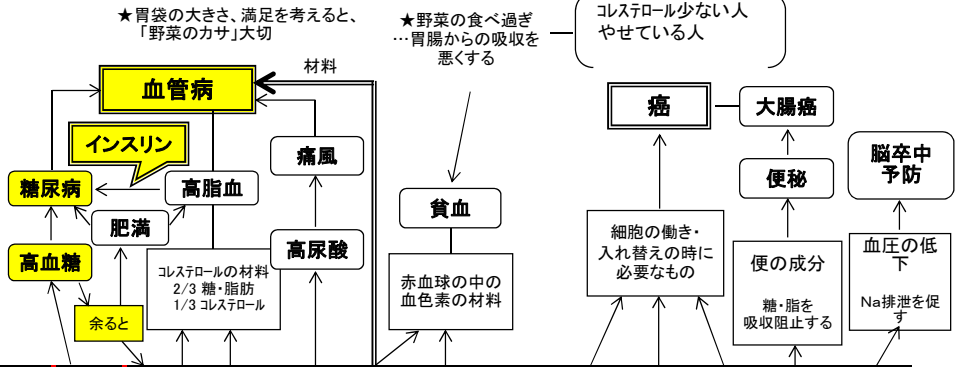


血液データと食品(栄養素)

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】

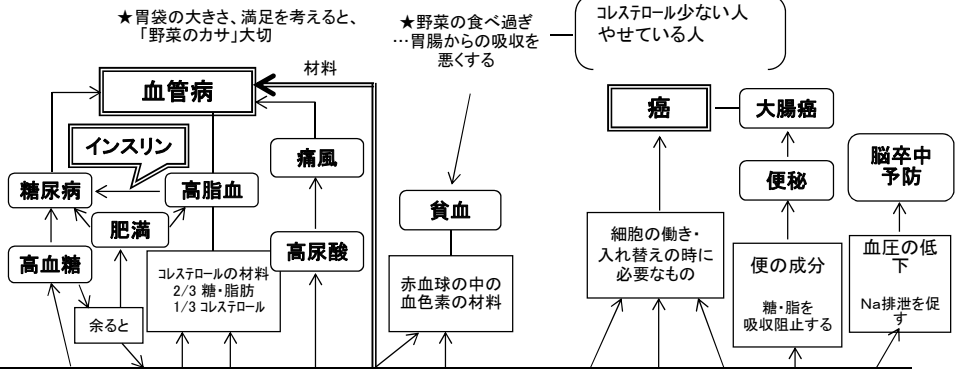
・血糖の欄から出ている上の矢印をたどります。「高血糖」「糖尿病」と進み、さらに「血管病」へと進んでいます。余った糖は中性脂肪にも関係します。
・次に血糖欄の下の列をみると「炭水化物」と書かれています。血液データは「血糖値」ですが、元の食べ物では「炭水化物」です。
・さらに下には、食品ごとの炭水化物の量を掲載しています。数字の大きい食品をさがしてみてください。ご飯、砂糖、いも、果物などがあります。普段よく食べているものはありますか？

☆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？



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