

# 栄養学的検査結果報告書

宮川清典 様

平成 29 年 3 月 13 日

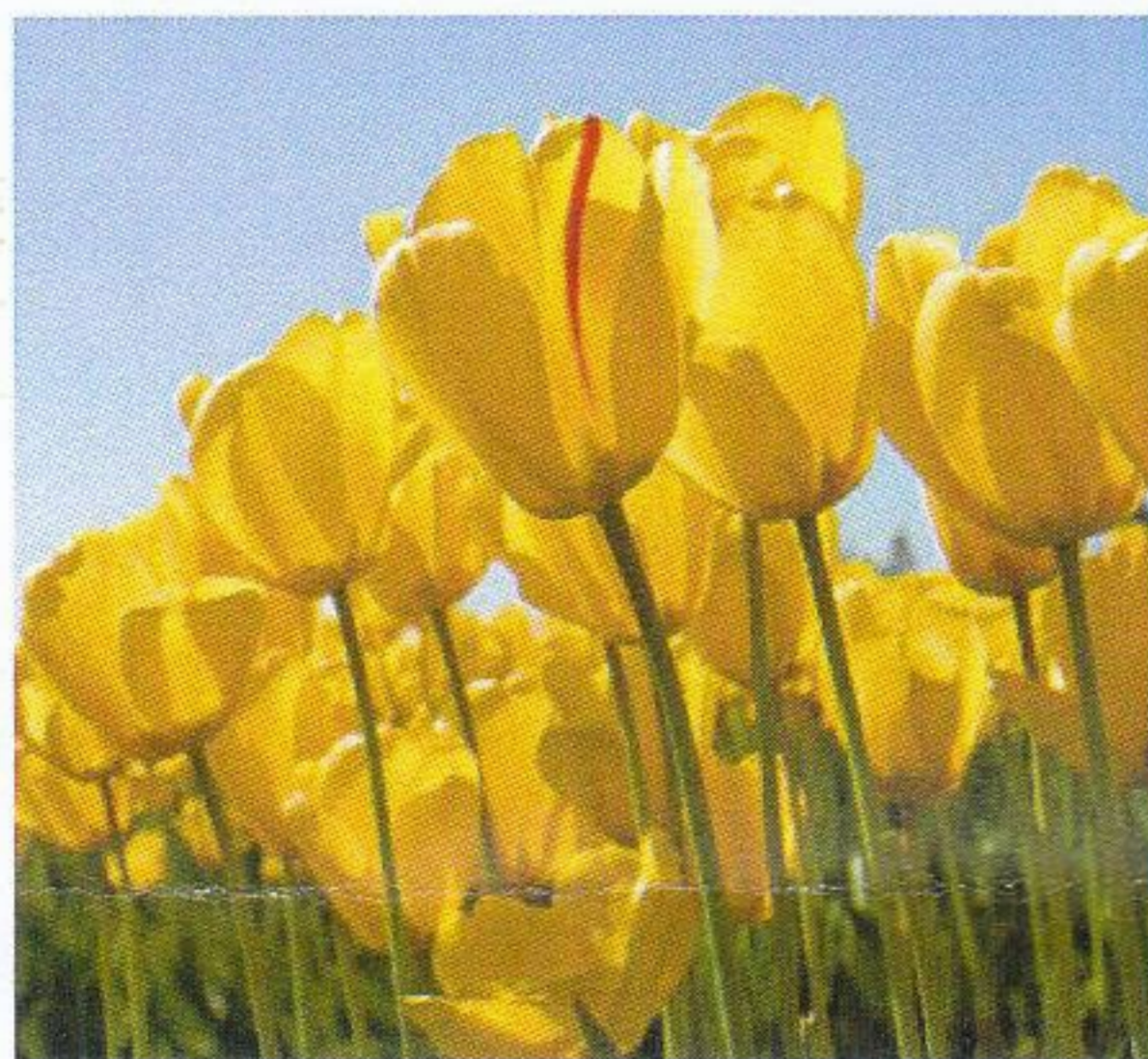
この度は、研究にご協力くださりまして、誠にありがとうございました。

今回受けていただいた栄養学的検査

- ① 食習慣
- ② 睡眠・活動量
- ③ 精神的ストレス反応
- ④ ストレス対処法
- ⑤ 抑うつ度
- ⑥ 血液検査

についての結果をご報告させていただきます。

ご参考にしていただければ幸いです。



国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター

神経研究部 東京研究開発部

研究員 古賀

連絡先：[shingyo@nrc.go.jp](mailto:shingyo@nrc.go.jp) | TEL: 03-5287-8111



# 検査報告書

■■■■ 様

## 【検査項目】

・アスパラギン酸：「4.0」 やや高い値	<基準値 2.4 以下>
・シスチン：「11.8」 やや低い値	<基準値 13.7~28.3>
・メチオニン：「16.5」 やや低い値	<基準値 18.9~40.5>
・アルギニン：「49.3」 やや低い値	<基準値 53.6~133.6>

アスパラギン酸がやや高めです。アスパラギン酸は疲労に対する抵抗力やスタミナ増強に役立ちます。また、尿素サイクルに関与していますので、体内に残ると毒性を発揮します。運動・活動性を高めアンモニアを意識して排出するようにし中枢神経を守りましょう。

低い値であるシスチンは毛髪や爪を形成する成分です。ブロッコリーや牛乳に含まれます。

メチオニンは抑うつ症状の改善や脳機能維持に重要です。

ホウレンソウやニンニク・ナッツ・チーズ・レバーなどを摂取しましょう。

アルギニンは、血流をよくする余分なアンモニアを除去し免疫を高める効果があります。

やや低い程度なので問題はありませんが、アルギニンはナッツ・大豆・レーズン・エビなどに含まれています。

ご参考にしてください。

# CES-D 検査報告書

(Center for Epidemiologic Studies- Depression Scale)

名前： ■■■ ■■■ 様

年齢：      歳

報告日：2017年3月13日

報告者： ■■■

【CES-Dとは】 うつ病のスクリーニングテストとして世界中で幅広く使用されているテストです。得点が高いほど抑うつ傾向が高いと言われています。

結果

点      /60点

※16点以上の場合、「抑うつ症状あり」と判定します。

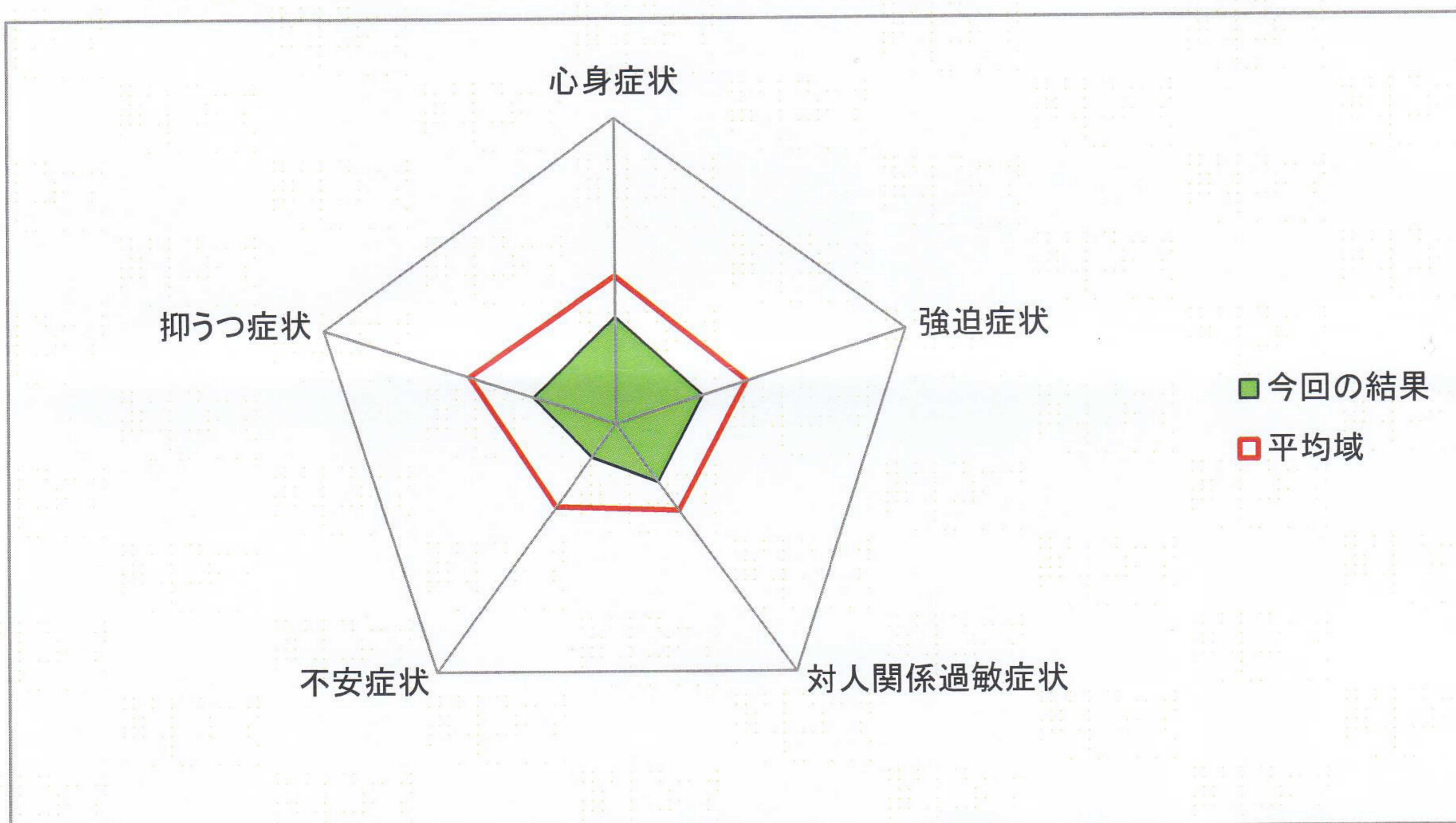
## ストレスチェック検査(HSCL)結果

この検査では、54項目というたくさんの質問に答えていただきました。この結果から、以下のような現在の心や体の状態が理解できるようになっています。

いずれかの反応によるそれぞれの得点が高いほど、ストレスに対する対処がうまくいかず、ストレスへの反応として以下のような症状が起きている可能性を示しています。

1.心身症状	21点	低い
2.強迫症状	18点	低い
3.対人関係過敏症状	14点	低い
4.不安症状	8点	低い
5.抑うつ症状	17点	低い

- 1.心身症状... 体の機能に障害があるという感覚から来る、身体機能に関する訴えが主となる症状。
- 2.強迫症状... 自分の意思に関係なく、ある考えにとらわれたり、行動を繰り返したりする症状。現状の把握に困っている行動も含まれる。
- 3.対人関係過敏症状... 人との関わり合いの中で適切な行動がとれない。人と比較して劣っていると感じる、さらに自意識過剰となって、関わり合いの中で悪いことを予測してしまう症状。
- 4.不安症状... 対象がはっきりせず漠然とした、落ち着かなさ、神経質、緊張、心配、その他振るえなどの身体症状。
- 5.抑うつ症状... 興味や嬉しいという感情の減退、意欲の低下、エネルギーの低下のサインとなる気分や感情。状況にそぐわない、意欲の減退を伴った気分が重く、憂鬱な感情を持ちやすい症状。



# あなたの最近1か月間の食習慣についてお尋ねしました

7月27日：平成29年2月3日

ID1	503	ID2	0	性別	女性
		ID3	0	年齢	54 歳











食習慣質問票（BDHQまたはDHQ）にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。でも、答え方によって結果が左右されますので、あくまでも「およその結果」とお考えください。

## 【結果の見方】

性・年齢から推定した必要エネルギー：1965kcal/日、質問票から計算したエネルギー摂取量：1335kcal/日、推定申告誤差 = およそ32%過小  
主食合計（めし杯数+穀類類度）：2.7回/日

☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。

- 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、少し気をつけてください。
  - 赤信号**：この項目を中心にした食習慣の改善を目指してください。
- 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を見てください。

こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。		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ないものです。
<b>太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？</b>  24.4 kg/m <sup>2</sup> 体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。太り過ぎの場合は、食事（エネルギー）制限だけでなく運動もお勧めです。		太り過ぎ⇒糖尿病、高血圧症、心筋梗塞 やせ過ぎ⇒骨粗鬆症
不足が気になる栄養素	<b>カルシウムをじゅうぶんにとっていますか？</b>  590mg 牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。	骨粗鬆症
	<b>鉄をじゅうぶんにとっていますか？</b>  9.7mg 穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。	貧血
	<b>ビタミンCをじゅうぶんにとっていますか？</b>  154mg 果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。	(高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん)
	<b>食物繊維をじゅうぶんにとっていますか？</b>  13g 精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。	循環器疾患・糖尿病 (大腸がん)
	<b>カリウムをじゅうぶんにとっていますか？</b>  2800mg 野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)
	<b>食塩を取り過ぎていませんか？</b>  18.7g 調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん (骨粗鬆症)
取り過ぎが気になる栄養素	<b>脂肪を取り過ぎていませんか？</b>  28%E 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、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることをお勧めします。	心筋梗塞などの循環器疾患 (乳がん)
	<b>飽和脂肪酸を取り過ぎていませんか？</b>  7.7%E 乳製品や肉類（鶏肉以外）、洋菓子などに多く含まれています。食べ過ぎないように気をつけましょう。脂質異常症（高脂血症）の人は特に注意が必要です。	心筋梗塞などの循環器疾患
	<b>コレステロールを取り過ぎていませんか？</b>  490mg 卵や魚、肉類に多く含まれています。脂質異常症（高脂血症）の人は少し控えめにした方がよいでしょう。	心筋梗塞などの循環器疾患

↑数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとに信号の色を見比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。

うらも見ましょう…



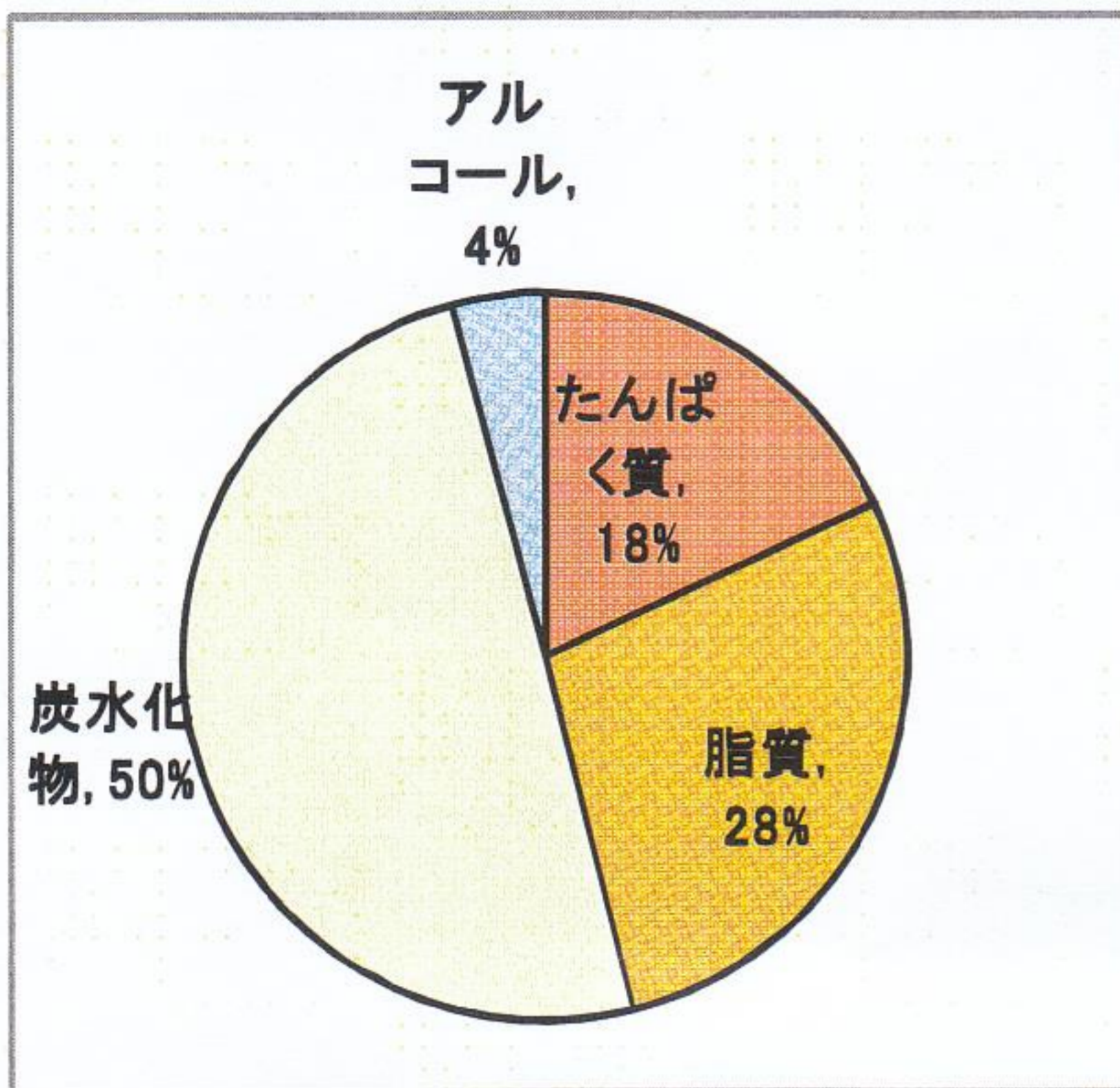
## 3大栄養素（エネルギーになる栄養素）のバランスもたいせつです

### もっとも大切な栄養素：たんぱく質はちゃんと食べていますね？

1日あたりに食べる重量（g）で示します

あなたの摂取量	●	88g
あなたの食べたい量		50g 程度かそれ以上

たくさん食べるほどよいわけではありません。「あなたの食べたい量」くらいだったらじゅうぶんと考えてください。



### あなたの3大栄養素の摂取バランス (アルコールを含めた場合)

計算過程の問題により右の結果と少しずれることがあります。

### 取り過ぎが気になる人が多いかも：脂質（脂肪）

脂質と炭水化物は、エネルギー（カロリー）全体に占める割合（%）で示します

あなたの摂取量	●	28%I補給*
あなたの食べたい量		20~25%程度

脂質は中身がけっこう大切です。特に注意したいのが飽和脂肪酸。飽和脂肪酸についてはうらをご覧ください。

### エネルギー（カロリー）の源：炭水化物

あなたの摂取量	●	49%I補給*
あなたの食べたい量		50~70%程度

カロリー制限のために主食をがまんすると脂質が増えがちです。両者のバランスがたいせつです。

### お酒（アルコール）を飲みすぎではありませんか？

あなたの摂取量	●	0.5合（日本酒換算）
種類にかかわらず飲みすぎは良くありません。1日に平均して日本酒にして1合、ビールで大ビン1本弱までにしましょう。		

高血圧・脳卒中・口や喉のがん・肝機能障害・痛風・事故などさまざまな問題を引き起こします。

## 【おまけ】栄養についての基礎知識 … ちょっと難しいけど

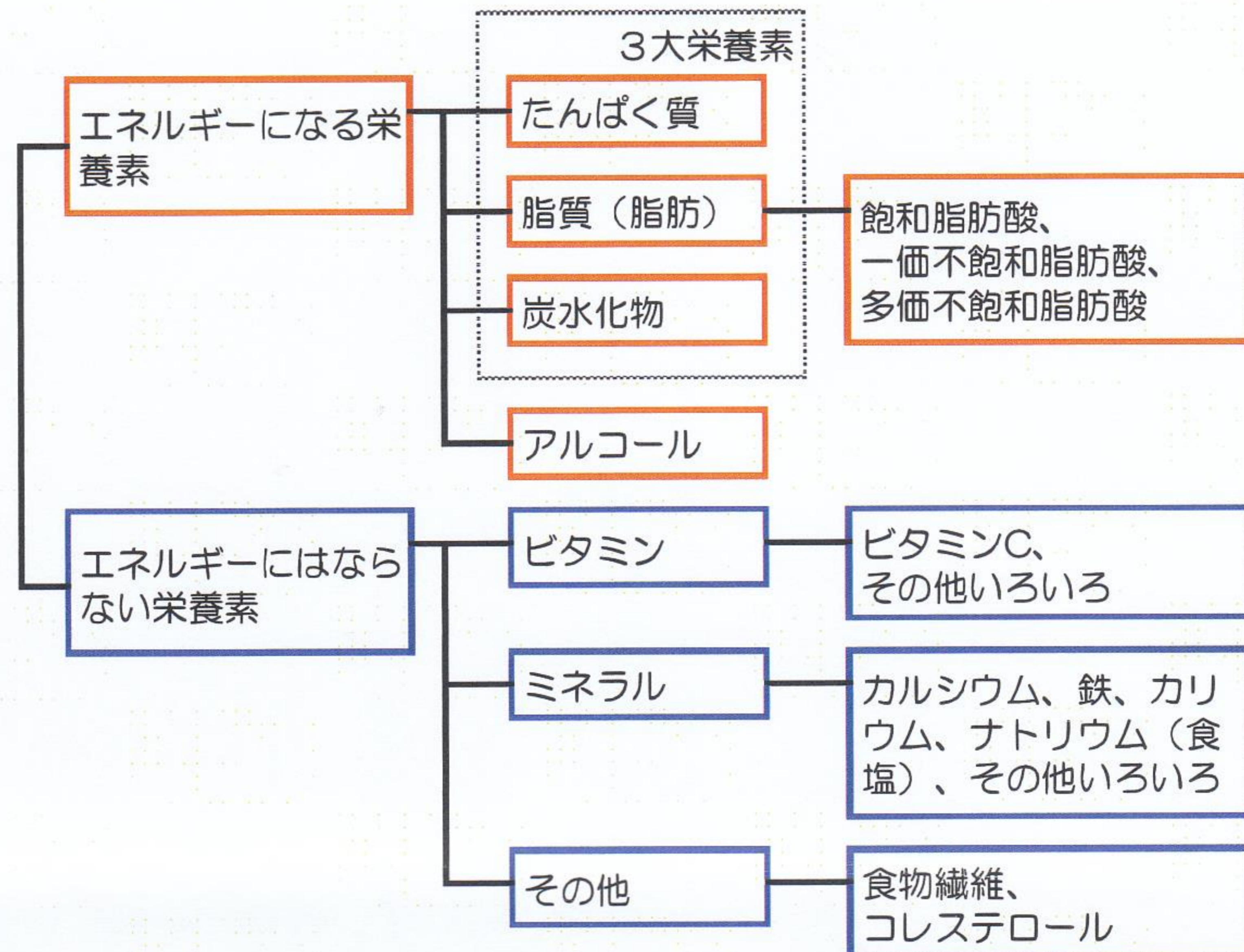
栄養素は次のように細かく分かります

とてもたくさん種類がありますが、基本的に大切なものだけ図にしてみました

そして、

今回は、ここであげた栄養素についてだけあなたの食べ方（摂取量）の特徴を調べてみました

この他にもたくさんの栄養素を知っているかもしれませんが、でも、その前に、ここにある栄養素について気をつけることが健康への第一歩です。



【健康的な食べ方は、未来の自分とご家族への贈り物です】

## あなたの食事バランスをチェックしてみました！

日本人の食事の特徴を考えた『食事バランスガイド』にしたがって、食習慣質問票（BDHQ）にお答えいただいた結果をまとめてみました。



ID1 : 503

ID2 : 0

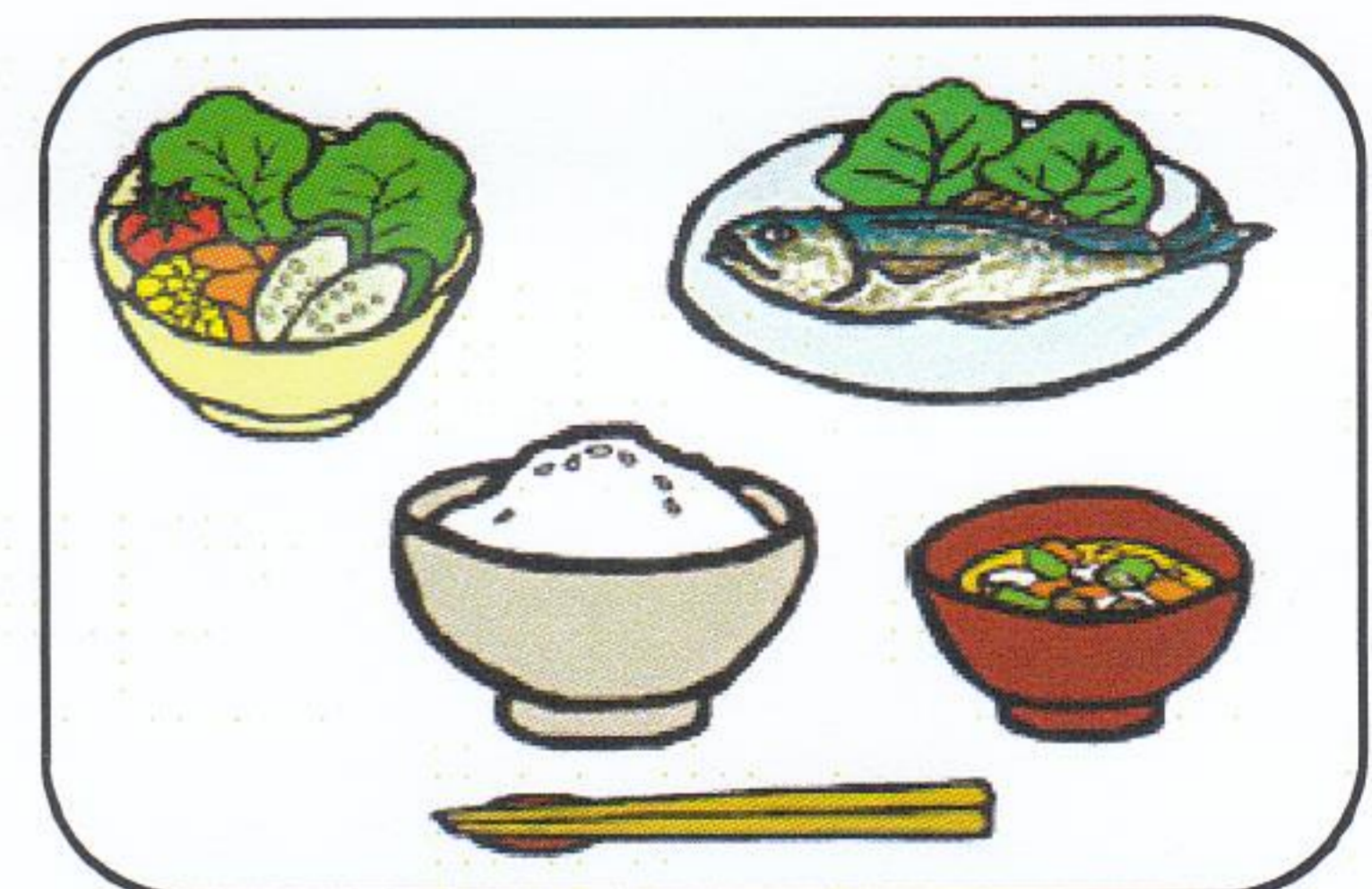
ID3 : 0

性別 : 女性

年齢 : 54 歳

入力日 : 平成29年2月3日

日本の食事は、主食、主菜（いわゆる、おかず）、副菜からできています。この3つに、日本人にとって不足しがちな栄養素を補ってくれる、乳製品と果物を加えて、5種類の食べ物をバランスよく食べることが、健康維持にたいせつです。



そこで、答えていただいた質問票のデータから、あなたの食事バランスを考えてみました。料理や食品の数え方については、うらをごらんください。

	あなたの結果	あなたの性と年齢からみた適量
<b>主食</b> ごはん、パン、めん・パスタなどが含まれます。炭水化物などの供給源で、体を動かすエネルギーの元になります。	3 つ	5~7 つ
<b>副菜</b> 野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が含まれます。ビタミン、ミネラルの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれます。	5 つ	5~6 つ
<b>主菜</b> 魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理が主菜になります。たんぱく質などの供給源で、体をつくる元になるものが含まれています。	10 つ	3~5 つ
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。カルシウムの供給源で、じょうぶな骨をつくるのに欠かせません。	1 つ	2 つ
<b>果物</b> りんご、みかんなどがあります。ビタミンC、カリウムなどの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。	2 つ	2 つ

お菓子・甘い飲み物とお酒は、とりすぎにならない程度に楽しみましょう。

(1つ=100kcalで計算しました)	お菓子・甘い飲み物	3 つ	それぞれ1つまでくらい
	お酒	1 つ	にしたいところです。

### あなたの食事バランスのまとめ

主食	少ないようです。もっと食べてみませんか？
副菜	ちょうどよいようです。この調子で。
主菜	多いようです。ひかえたほうがよいみたいです。
牛乳・乳製品	少しだけ少ないようです。もう少し食べてみませんか？
果物	ちょうどよいようです。この調子で。

『食事バランスガイド』の利用の仕方は裏をごらんください。





## 『食事バランスガイド』とは？

健康な食事をめざす人に、もっとも基本的な食べ方を考えていただくための目安です。

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが一目でわかる食事の目安です。

厚生労働省と農林水産省が協力して決めたものです。

【ご注意】この質問票に合うように、少しだけ変えて使っています。

## 自分のスタイルで『食事バランスガイド』を使ってみましょう

どうすれば、バランスのとれた食べ方になるか、考えてみませんか？

あまり、厳しく考えず、できることから始め、好きな食べ物をうまく活用してください。

### 料理例

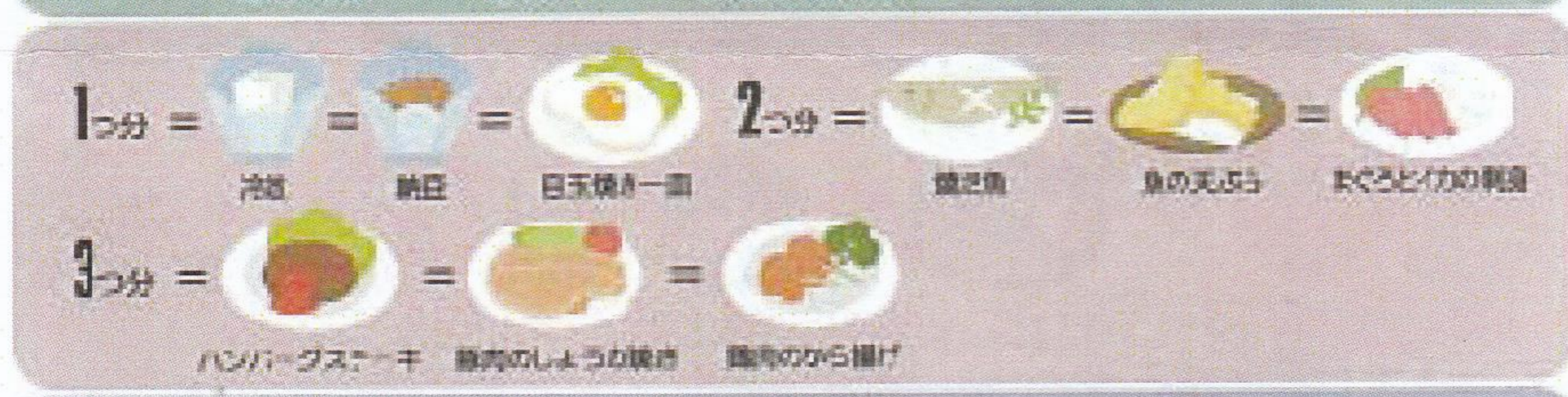
#### 主食



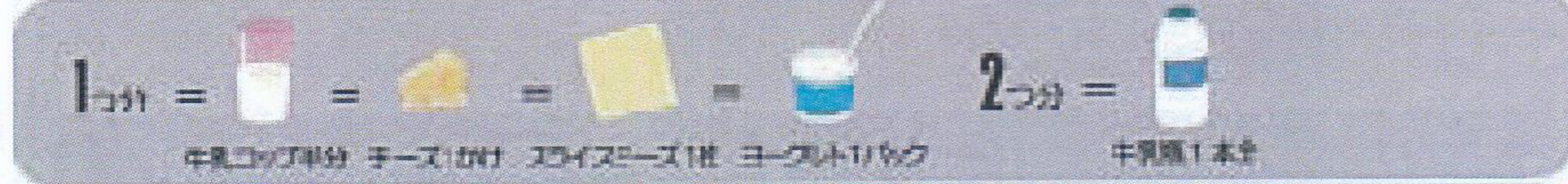
#### 副菜



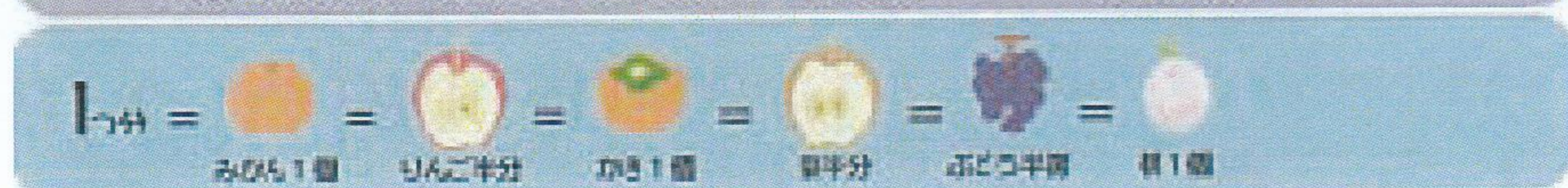
#### 主菜



#### 牛乳・乳製品



#### 果物



数え方の基本は…

おにぎり1個=1つ  
パン1枚=1つ  
ごはん普通盛り1杯=1.5つ  
麺類1人前=2つ  
パスタ1人前=2つ

サラダ1皿=1つ  
小鉢1皿=1つ  
中皿料理=2つ

卵1個の料理=1つ  
豆腐半丁=1つ  
納豆1パック=1つ  
魚料理1人前=2つ  
肉料理1人前=3つ  
ヨーグルト1個=1つ  
チーズ1切れ=1つ  
牛乳1本=2つ

小さい果物1個=1つ  
大きい果物1個=2つ

野菜や果物100%のジュースは、飲んだ重量の半分として考えます。  
たとえば、200ml=1つにあたります。

### 一皿に主食、副菜、主菜が盛られた料理の数え方の例



	主食	副菜	主菜
チャーハン	2つ	1つ	2つ
カレーライス	2つ	2つ	2つ
かつ丼	2つ	1つ	3つ

### 明日から、食べたものの記録を簡単につけて、自己チェックをしてみませんか？

【ご注意】食事バランスガイドは、ごく一般的な食べ方のバランスを示したものです。特定の病気の予防や食事療法のためには使えません。ご注意ください。