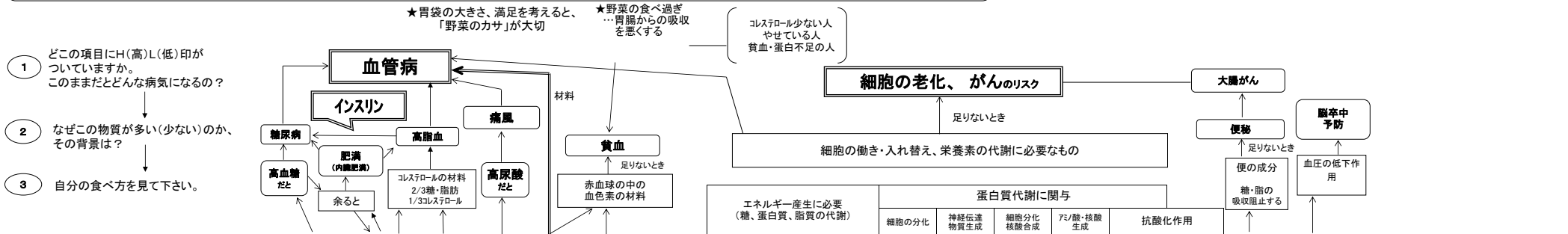


第Ⅲ章 生涯健康づくりの推進 / 第2節 生活習慣の改善 / 1 栄養・食生活 / P31 図2 疾病と食品(栄養素)の関係を詳細にしたもの



① 血液中の物質名(100cc中の単位)				血糖(g)	中性脂肪(mg)	LDL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										ない	ある(ナトリウム)	ある	ない	ない		
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)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	レチノール(ビタミンA)(μg)	ビタミンB6(mg)	ビタミンB12(mg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)	ビタミンE(mg)	食物繊維(g)	カリウム(mg)	食塩(g)	水分(g)	エネルギー(カロリー)(kcal)	① 1単位(80kcal)単位		
50~60代生活活動強度I				男	250	47.0	300	300	63.0	7.5	700	350	1.3	1.5	850	1.4	2.4	240	100	7.0	19以上	2500	9未満	2000~2500			
				女	210	38.0			53.0	6.5	650	290	1.1	1.2	700	1.1			6.5	6.5	17以上	2000	7.5未満				
許容上限摂取量									40	2300	-			3000													
1群	主食	ごはん	中茶碗3杯	500	185.5	1.5	0	12.5	0.5	15	35	0.40	0.05	0	0.10	0.00	15	0	0.0	1.5	145	0.0	300	840	10		
		いも	じゃがいも	中1個	100	17.6	0.1	0	1.6	0.4	3	20	0.09	0.03	0	0.18	0.00	21	35	0.1	1.3	410	0.0	80	73	1	
2群	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	0.09	0.03	83	0.05	0.00	22	32	0.4	1.0	150	0.0	87	46	0.5	
		いちご	6粒くらい	120	10.0	0.0	0	0	1.0	0.4	20	16	0.04	0.02	1	0.05	0.00	108	74	0.5	1.7	204	0.0	108	41	0.5	
3群	卵、チーズ	卵	Mサイズ1個	50	0.2	5.2	210	0	6.2	0.9	26	6	0.03	0.2200	75	0.04	0.50	22	0	0.5	0.0	65	0.2	38	76	1	
		魚	鮭	1/2切れ	60	0.1	2.5	35	72	13.4	3.0	8	17	0.09	0.13	7	0.36	0.13	12	1	0.7	0.0	210	0.1	43	80	1
	肉	豚肉(もも脂身なし)	薄切り3枚	60	0.1	2.2	40		13.3	0.5	2	16	0.58	0.14	2	0.20	0.18	1	1	0.2	0.0	222	0.1	44	77	1	
		大豆製品	豆腐(もめん)	1/4丁	100	1.8	4.5	0		7.2	0.9	120	31	0.07	0.03	0	0.05	0.00	12	0	0.2	0.4	140	0.0	87	72	1
4群	乳製品(チーズを除く)	牛乳(普通)	牛乳1本	180	9.4	7.5	23	0	6.5	0.0	208	19	0.08	0.28	72	0.06	0.57	9	2	0.2	0.0	284	0.2	153	127	1.5	
5群	油・多脂性食品	油(料理に使用)	大さじ1.0	10	0.0	9.7	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	1.3	0.0	0	0.0	0	0	92	1	
6群(炭水化物の多い野菜は1群)	緑黄色野菜	人参	小1/2本	50	4.5	0.1	0	0	0.3	0.1	14	5	0.02	0.02	340	0.06	0.00	12	2	0.3	1.3	135	0.0	45	19	0.2	
		ほうれん草	5~6株	100	3.1	0.4	0	55	2.2	2.0	49	69	0.11	0.20	350	0.14	0.00	210	35	2.1	2.8	690	0.0	92	20	0.2	
	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	0.01	0.00	0	0.02	0.00	14	5	0.0	0.6	92	0.0	38	7	0.1	
		キャベツ	1枚	40	2.1	0.1	0	0	0.5	0.1	17	6	0.02	0.01	2	0.04	0.00	31	16	0.0	0.7	80	0.0	37	9	0.1	
		玉ねぎ	1/4個	50	4.4	0.1	0	0	0.5	0.1	11	5	0.02	0.01	0	0.08	0.00	8	4	0.1	0.8	75	0.0	45	18	0.2	
	海藻	ひじき(干し)		10	5.6	0.1	0		1.1	5.5	140	62	0.04	0.11	27	0.00	0.00	8	0	0.1	4.3	440	0.4	1	14	0	
		きのこ	えのきたけ		50	3.8	0.1	0	25	1.4	0.6	0	8	0.12	0.06	0	0.06	0.00	38	1	0.0	2.0	170	0.0	44	11	0
	調味料	こんにやく	こんにやく		50	1.0	0.0	0		0.0	0.2	22	1	0.00	0.00	0	0.01	0.00	1	0	0.0	1.1	16	0.0	49	2	0
しょうゆ(濃口)			小さじ4	24	2.0	0.0	0		1.9	0.4	7	16	0.01	0.01	0	0.01	0.00	8	0	0.0	0.0	94	3.5	16	17	できるだけ控えめに	
食塩			小さじ1/2	3	0.0	0.0	0		0.0	0.0	1	1	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	3	2.5	0	0	0	できるだけ控えめに
みそ(赤)				10	2.2	0.6	0		1.3	0.4	10	8	0.00	0.01	0	0.01	0.00	4	0	0.1	0.4	44	1.3	5	19	0.2	
◎砂糖			小さじ1	5	5.0	0.0	0		0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	19	0.2
	みりん	小さじ1	6	2.6	0.0	0		0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.0	3	14	0.1		
合計				278.4	34.9	308.0	152.0	72.8	16.7	756.4	367.8	1.9	1.4	969.2	1.6	1.4	629.0	231.0	7.0	21.7	3933.0	8.3	1447.9	1710.0	20.0		
し好食品	ビール	250cc缶	250	7.8	0.0	0	14	0.8	0.0	8	18	0.00	0.05	0	0.13	0.25	18	0	0.0	0.0	85	0.0	232	100	!		

☆は、健診データにはない。 ◎砂糖 60歳以上の方・糖尿病・高血糖・HbA1C5.5以上の方は約10g (砂糖だけなら10g、みりんだけなら18ml。)

◎お酒類 糖尿病だけお酒を飲みたい方はお医者さんに相談して下さい。隠れて飲めば治療が台無しに！ (各疾病治療ガイドライン)

