

お食事栄養診断・診断結果総評

(食事に関するアドバイスシート)

お食事 花子 様

この度は「お食事栄養診断」をご利用いただきましてありがとうございました。
ご提出いただきました3日間の食事日誌より栄養価計算をさせていただいた結果は別紙の通りです。具体的な改善ポイントについては、下記を参考になさってください。

<生活習慣調査票より>

佐々木様の場合、食事に関する問題点が少ないため、お腹周りを引き締めるとしたら食事を減らすのではなく、運動されることをおすすめします。運動は骨粗鬆症やロコモティブシンドローム（運動器症候群：運動器の障害により要介護になるリスクが高い状態）の予防に役立ち、また肥満予防やストレス解消にもつながるなど、たくさんのメリットがあります。

まずは体操や散歩など無理のない軽い運動から始め、慣れたら早歩きウォーキングがおすすめです。また、就寝時間が少し遅めですので、朝型の生活に変えて運動時間を確保するのも良いと思います。

LDL コレステロール値が高めのようにですが、HDL コレステロール値はいかがですか？閉経後の女性は高 LDL コレステロール血症が起りやすいため、HDL コレステロールの値が極端に低い場合は過度な心配はいらぬといわれています。とはいっても油断せず、食事や運動でコントロールしていくことは動脈硬化などを予防する上でとても大切なことです。

<良い点>

- ・規則正しく食事を摂られていて、大変良いと思います。また食材の種類が豊富で偏りが少ない点も素晴らしいと思います。

・たんぱく質の摂り方が工夫されています

コレステロール対策には食事から飽和脂肪酸を抑えることがポイントのひとつですが、肉や卵を減らし、その分、魚や豆（大豆）を増やす食べ方はとても理にかなっています。肉や卵を完全に摂らないのではなく頻度を下げて摂られているので、必要な栄養素が欠乏しにくく、とても良いと思います。

・脂質の摂取バランスが良いです

たんぱく質の摂り方を工夫されているので、自然と脂肪酸のバランスも良くなっています。特に動脈硬化の予防につながる魚油の摂取が充実していて素晴らしいと思います。調理用の油脂を控えて、ゴマなどで上手く補っているのも良いと思います。たまにはゴマのかわりに、くるみやアーモンドなど、他の種実類を利用するのもおすすめです。

・野菜の摂取量が充実しています

コレステロール対策に野菜の食物繊維やβカロテンなどの抗酸化成分は欠かせません。3日平均でこれほどの野菜を摂取していることは素晴らしいと思います。一部の野菜のおかずを、もずく酢やめかぶなどネバネバ系の海藻類に置き換えると、海藻類と水溶性食物繊維の摂取量が増え、さらに全体のバランスが整います。

<問題点>

・朝昼夜のカロリーバランスを見直しましょう

3日間を平均すると栄養バランスは良いのですが、カロリーの配分については朝食や昼食より夕食の方が多くなっています。同じカロリーの食べ物でも朝より夜に食べる方が太りやすいため、夕食のカロリーを抑え、その分、朝食と昼食のカロリーを増やすと肥満予防に有効です。肥満になるとHDLコレステロールが減ることが分かっています。特に減量する必要はありませんが、今の体重をキープできるようにこころがけましょう。

夕食の1~2品を朝食や昼食に回すと栄養バランスを乱さずに、カロリー配分が改善されると思います。今より夕食の量を減らすと就寝前におなかが空いてしまう可能性がありますので、就寝時間を1時間早めるなど、ライフスタイルの改善も同時に行なえると良いと思います。

・たんぱく質をやや摂り過ぎています

たんぱく質源となる食材のバランス（摂り方）は良いのですが、全体的にやや量が多くなってしまっていることと、夕食に集中していることが気になります。たんぱく質は不可欠な栄養素ですが、摂り過ぎると腎臓に負担がかかりますので、適量を分散して食べるようにこころがけましょう。肉や魚のおかずは1食につき、どちらかで良いでしょう。夕食にたんぱく質のおかずを2つ食べてしまうより、1つを朝食にまわすと1日のエネルギーの配分も調整されます。

・基準量（目標量）に対して食塩を約3g摂り過ぎています

以前、受けていただいた塩分感受性遺伝子（AGT 遺伝子）の検査で、佐々木様は塩分を体内に貯めやすい遺伝子タイプであることがわかっているため、特に意識して減塩されることをおすすめします。減塩すると、高血圧や肥満、胃がんなどの予防につながります。和食は低カロリーで、栄養バランスがととのえやすいのですが、塩分が多くなりやすいので注意が必要です。

食事日誌において、味噌汁の味噌の量や納豆のタレ等、塩分について書きもれている箇所がいくつか見られ、気づかないところで少しずつ余分に塩分を摂っている可能性があると感じました。夕食にはお漬物が欠かせないようですが、らっきょうとおしんこ両方ではなく、どちらか一方で良いと思います。炊き込みご飯はふつうのごはんより塩分が多いので、献立には汁物をつけないようにすると、全体の塩分量が抑えられます。

・間食も工夫してみましよう

間食を摂るなら甘いお菓子でなく、不足している食材から選択できると理想的です。今回の診断では果物類やいも類が不足気味でしたので、ドライフルーツやふかしいも等もおすすめです。

以上、ご不明な点がございましたら、お電話いただければと存じます。
よろしくお願ひ申し上げます。

管理栄養士 川田（かわた）

お問い合わせ先 03-3662-5841（ライフ・サイエンス研究所）