

健診データで一日の食品の種類と目安の量を決めます

		1 群		2 群			3 群					4 群				調味料		
健診結果①	私の食 品量 ③ ↓ 関連物質 ②	牛乳	卵	魚介類	肉類	豆・豆製品	野菜		いも類	果物類	きのこ類	海藻類	砂糖類	油脂類	穀類	嗜好品		食塩
							緑黄色	淡色								純アルコール	菓子	
		200	50	50	50	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal 敵	50	30	10			週休1~2日 糖質の入ったアルコールは控える 20g		3~6g 未満
異常なし		200	50	50	50	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	20			摂りたい場合は穀類と油の量で調節する		男8.0g 女7.0g
※肥満症	1 BMI25~35未満	200	50	50	50	110	150	250	100	80 kcal	50	50	20					男8.0g 女7.0g
	BMI35以上	200	50			110	150	250	100	80 kcal	50	50	10					男8.0g 女7.0g
脂質異常症	LDLコレステロール高い人 食品のコレステロール200mg以下 (正常の人 300mg)	200	25	種類によってプリン体・コレステ	種類によってプリン体・コレステ	160 (豆腐) 注3	150	250	100	80 kcal	50	50	10			週休1~2日 20g	穀類の量の中で調節する	男8.0g 女7.0g
	中性脂肪	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	10	個人によりまちまち	個人によりまちまち	週休1~2日 20g		男8.0g 女7.0g
(高尿酸)	2 吸収しやすい糖質制限 (果物・砂糖)	200	50	ロールの含有量が違う	ロールの含有量が違う	110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal 敵守	50	50	10			週休1~2日 糖質の入ったアルコールは控える 20g		男8.0g 女7.0g
高尿酸	総プリン体量 300mg以下 注1	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	50	20			週休1~2日 20g		男8.0g 女7.0g
高血圧	3 塩分制限 6g未満	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	50	30	20			週休1~2日 20g		3~6g 未満
CKD(腎臓)	eGFR 60未満 注2	200	50			110 (豆腐)	150	250	100	80 kcal	20	30	20(糖尿病合併症の場合は10g)			男 20~30mg 女 10~20mg		3~6g 未満

注1：セミナー生活習慣病

※肥満症診療ガイドライン2016

注2：eGFR…糸球体ろ過率

注3：豆腐にはコレステロールに変化しない多価不飽和脂肪酸が多い