



気づけば変わる、未来が広がる。

アミノインデックス®

エーアイエルエス

AILS®

生活改善ガイド

糖尿病
発症リスク

アミノ酸
レベル

認知機能
低下

脳卒中・心筋梗塞
発症リスク

検査結果と生活改善ガイドの見方

この冊子では、検査結果に合わせた生活改善のポイントをお伝えします。あなたの検査結果に該当するタブがついているページを読んで、食事や運動を見直してみましょう。

AILS(糖尿病リスク)		ランクA	ランクB	ランクC
AILS (アミノ酸レベル)	通常	タイプI		タイプII
	低い	タイプIII		タイプIV ●*

監修：医師/医学博士 山門 實(日本内科学会 総合内科専門医)

あなたの
生活習慣
改善タイプは

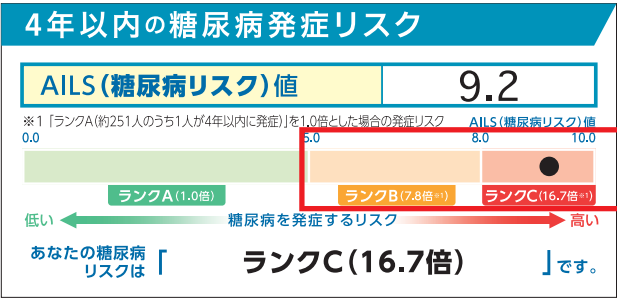
タイプ	認知
IV	*

です。

AILS(認知機能低下)の検査結果が「ランクB」または「ランクC」の場合は、「*」マークが印字され、「ランクA」の場合は空欄になります。また、AILS(認知機能低下)の検査を選択していない場合は、斜線「/」が印字されます。

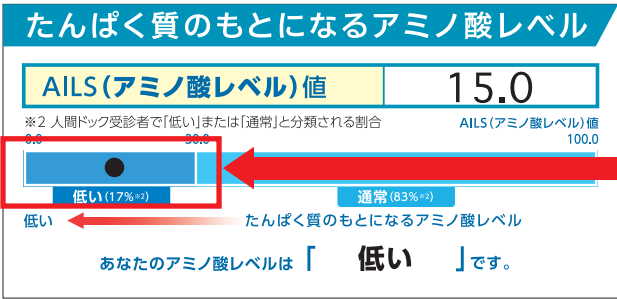
	食事・運動のポイント	のタブのページを お読みください。
タイプ 認知 I	エーアイエルエス 現在のところ、AILS®の結果、対象となる疾患の発症リスクが低い状態です。しかし生活習慣が変わると、発症のリスクも変わります。今回結果が良かったからといって、安心して不摂生な生活をしてしまっては元も子もありません。良い習慣は、ぜひ続けましょう！	I のタブ
タイプ 認知 I *	●10 品目の食品をとりましょう！ ●毎日たんぱく源をとりましょう！ ●1 日 1 時間以上歩いて、認知症予防！	I* のタブ
タイプ 認知 II	●食物繊維を意識しましょう！ ●有酸素運動で活動量アップ！	II のタブ
タイプ 認知 II *	●食物繊維を意識しましょう！ ●10 品目の食品をとりましょう！ ●毎日たんぱく源をとりましょう！ ●有酸素運動で活動量アップ！ ●1 日 1 時間以上歩いて、認知症予防！	II* のタブ
タイプ 認知 III	●食事ですっかりたんぱく質をとりましょう！ ●筋力アップの運動を！	III のタブ
タイプ 認知 III *	●10 品目の食品をとりましょう！ ●食事ですっかりたんぱく質をとりましょう！ ●筋力アップの運動を！ ●1 日 1 時間以上歩いて、認知症予防！	III* のタブ
タイプ 認知 IV	●食物繊維を意識しましょう！ ●食事ですっかりたんぱく質をとりましょう！ ●有酸素運動で活動量アップ！ ●筋力アップの運動を！	IV のタブ
タイプ 認知 IV *	●10品目の食品をとりましょう！ ●食物繊維を意識しましょう！ ●食事ですっかりたんぱく質をとりましょう！ ●有酸素運動で活動量アップ！ ●筋力アップの運動を！ ●1 日 1 時間以上歩いて、認知症予防！	IV* のタブ

疾患別にも下記のタブで見られます。



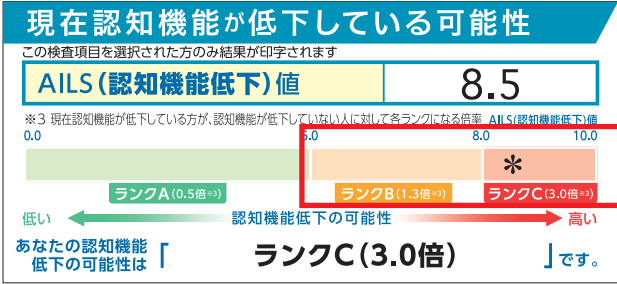
4年以内に糖尿病を発症するリスクを表します。将来、発症するリスクは「ランクA」を1.0としたとき、「ランクB」では7.8倍、「ランクC」では16.7倍と、リスクが高くなっています。

糖尿病 のタブが付いているページをよくお読みください。



たんぱく質のもとになるアミノ酸レベル

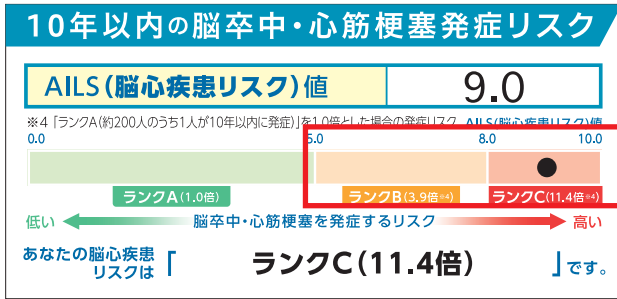
アミノ のタブが付いているページをよくお読みください。



現在認知機能が低下している可能性を示します。各ランクの尤度(ゆうど)比※は、「ランクA」では0.5倍、「ランクB」では1.3倍、「ランクC」では3.0倍となり、高くなります。

※尤度比とは、認知機能が低下している方が低下していない方よりも何倍「ランクA」、「ランクB」や「ランクC」になりやすいかを示す値

認知 のタブが付いているページをよくお読みください。



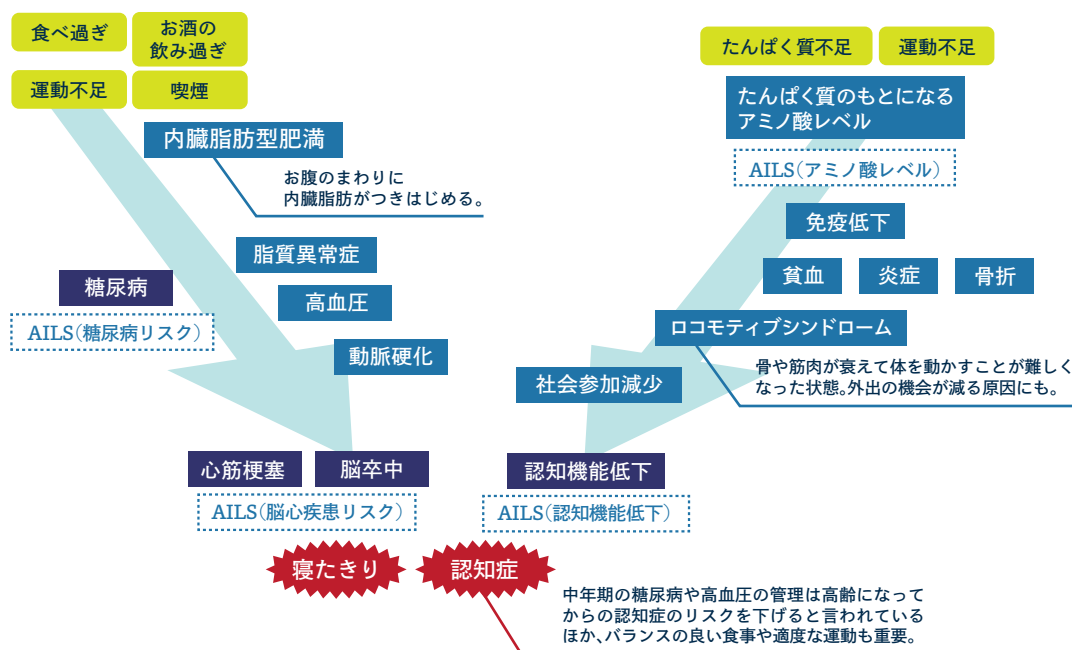
10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスクを表します。将来、発症するリスクは「ランクA」を1.0としたときに、「ランクB」では3.9倍、「ランクC」では11.4倍と、リスクが高くなっています。

脳心 のタブが付いているページをよくお読みください。

I
I*
II
II*
III
III*
IV
IV*
糖尿病
アミノ
認知
脳心

放っておくとあぶない！病気の連鎖

生活習慣病は、ある日突然起こるのではなく、自分で気づくような症状がでないまま少しずつ進行していきます。そして、あるとき突然脳卒中や、心筋梗塞などの症状がでるのです。また、たんぱく質不足をはじめとした栄養不足や運動不足が続くことによって、徐々に骨や筋肉が弱まり、ロコモティブシンドロームや将来の認知症の発症リスクも高めてしまいます。そのため、症状がでてからではなく、症状がでる前に病気の連鎖を断ち切っておく必要があるのです。



上の図で、あなたの今の状態が、どの位置にあるか確認してみましょう。

現在、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの病気の方はまずその治療を行いましょう。図の上部の生活習慣(「食べ過ぎ」「お酒の飲み過ぎ」「喫煙」「運動不足」「たんぱく質不足」)に当てはまる場合は、その生活習慣を改善し、病気の発症リスクを減らしましょう。

コラム

なんでアミノ酸をはかると、
病気の発症リスクが分かるの？

私たちの身体をめぐる血液の中には、約20種類のアミノ酸が含まれています。健康な人では、血液中のアミノ酸濃度バランスは一定に保たれるようにコントロールされています。しかし、生活習慣の乱れや病気の発症により、一定に保たれている血液中のアミノ酸濃度バランスが変化することが分かっています。

そのため、AILES® (アミノインデックス® 生活習慣病リスクスクリーニング) で血液中のアミノ酸濃度バランスをしらべることにより、生活習慣の乱れや病気の発症リスクなど、自分では気づきにくい状態を評価することができるのです。

糖尿病ってなに？

糖尿病の原因は様々ありますが、主な原因の1つに、内臓脂肪のつきすぎがあります。内臓脂肪が増えると、血糖値の上昇を抑えるインスリンというホルモンの働きが弱まります。その結果、血糖値が正常値まで下がらずに、ずっと血糖値が高い状態が続く＝「糖尿病」の状態となってしまうわけです。

内臓脂肪は、その名の通り、内臓についてお腹周辺の脂肪です。見た目はそれほど太っていない人でも、内臓に脂肪がついてしまっている人もいます。内臓脂肪がたまっている人は、インスリンの働きが悪くなっている可能性があります。



糖尿病を放っておくと・・・？

糖尿病の初期は、ほとんど自覚症状はありません。そのため、長期間放置されてしまうことがあります。

血糖の高い状態が続くことで、全身の毛細血管が傷つきます。特に、毛細血管の集まる網膜(目の光を感知する部分)や腎臓(体内の老廃物を尿に排出する臓器)や神経(感覚神経、運動神経、自律神経)では、組織や神経がダメージを受けやすくなります。そのため、糖尿病の三大合併症といわれる糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害を引き起こしてしまうのです。

「糖尿病が怖い病気」と言われるのは、これらの合併症が起きるからです。

【糖尿病の合併症】

糖尿病網膜症

視力が低下し、さらに放置すると失明につながります。

糖尿病腎症

老廃物を自力で排出できなくなるため、尿毒症となってしまいます。その結果、老廃物を人工的に排出させる人工透析を受ける必要があります。

糖尿病神経障害

しびれや感覚が鈍ります。悪化すると壊疽(身体の組織が死んで腐ってしまうこと)となり、その部位を切断しなくてはなりません。

心筋梗塞、脳梗塞

心臓や脳の血管が詰まり、寝たきりや死に至る可能性があります。

Ⅱ

Ⅱ*

Ⅳ

Ⅳ*

糖尿病

糖尿病が気になるあなたの生活習慣チェック！

これらは、糖尿病を予防するための大切な生活習慣です。

該当する箇所があったら、対策が必要です。各ページの詳しいガイドをご覧ください。

当てはまるものがないか、確認してみましょう。

- ☐ ぽっこりとお腹が出てきた
- ☐ 20年前と比べて、体重が10kg以上増加した、またはこの数年で体重が3kg以上増加した



糖尿病の予防には、
体重管理が大切です

P6へ→

- ☐ ご飯はほとんど白米を食べている
- ☐ 豆類(大豆製品など)を食べるのは、1週間に3回以下だ



第6の栄養素、食物繊維を
バランスよくとりましょう！

P7へ→

- ☐ 運動が不足している
- ☐ 座ったままの姿勢でいることが多い



活動量を増やして、血糖値
が上がりにくい身体に！

P8へ→

Ⅱ

Ⅱ*

Ⅳ

Ⅳ*

糖尿病

体重とカロリーを意識しよう！

適正体重に近づけましょう！

太り過ぎ・痩せ過ぎは、どちらも将来の病気の発症リスクを高めます。あなたの体重は適正かチェックしてみましょう！

BMI（体格指数）の計算式：
体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）

【判定】

- 18.5 未満** : 痩せ過ぎ → 筋肉をつけながら、少しずつ体重を増やしましょう
- 18.5 ～ 22.9** : 普通 → 今の体重をキープしましょう
- 23.0 ～ 24.9** : 普通 → 普通体重ですが、お腹がぼっこり出ていたり、体脂肪の多い人は、脂肪を落とすように心がけましょう
- 25.0 ～** : 肥満 → ダイエットを始めましょう

※特に、AILS（糖尿病リスク）がランクBまたはランクCの方は、BMIが普通であっても油断はできません。体脂肪（特に内臓脂肪）が多い人や、ここ数年で体重が増えた人は、糖尿病の発症リスクが上がっていますので、体脂肪を落とすように心がけましょう！

カロリーを制する者は、体重を制す！

体重の増減は、摂取カロリーと消費カロリーの収支で決まります。

摂取カロリー > 消費カロリー → 太る
摂取カロリー < 消費カロリー → 痩せる
摂取カロリー = 消費カロリー → 維持

痩せたい場合には、摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やします。

ついつい食べてしまうお菓子やつまみ食いを減らしたり、ご飯などの主食を2口減らしたりすることで、摂取カロリーは抑えられます。また、少し多めに歩くなど、日常の活動量を増やすことで、消費カロリーを上げることができます。

Ⅱ

Ⅱ*

Ⅳ

Ⅳ*

糖尿病

意識して食物繊維をたくさんとりましょう！

ポイント



主食は白より茶色を！

糖尿病を予防するために重要な栄養素が「食物繊維」です。

食物繊維は、野菜、きのこ、海藻、果物、豆製品、そして穀類に多く含まれています。

その中でも、特に、穀類に含まれている食物繊維を多くとっている人は、少ない人に比べて、糖尿病になりにくいことが知られています。穀類の中でも、そば、ライ麦パン、パスタ、中華麺、玄米に食物繊維が多く含まれています。つまり、主食を選ぶときには、白米や白いパンよりも、そば、ライ麦パン、玄米などの茶色っぽい色の主食を選ぶことをおすすめします。

ポイント



1日1回は豆製品を！

あなたは普段の食生活でたんぱく質を、しっかりとれていますか？

たんぱく質は身体をつくる大切な栄養素なので、不足しないようにしましょう。

たんぱく源になる食材 お肉、お魚、卵、豆類

1食に1品は、これらのうち、いずれかのおかずをとるのが目安です。

たんぱく源の中でも、糖尿病を予防したいあなたにとって、特に重要なのは豆類です。

豆類・大豆製品のココがすごい！

- カロリーが低い。ダイエットしたい人には最適。
- 食物繊維が多い（ただし、お豆腐はあまり多くない）。
- 豆類をたくさん食べている人の方が、糖尿病の発症リスクが低い。

1日1回、どれか1つはとりましょう！

- 豆類………大豆、ひよこまめ、グリーンピース、えんどうまめなど
- 大豆製品……納豆、豆腐、厚揚げ、がんもどき、豆乳など
- あずき製品…ダイエット中や血糖値の高い人は、甘くないあずき製品など

血糖値を上げにくくする運動

有酸素運動で活動量アップ！

糖尿病を予防するためには、適正な体重を保つことと、ぽっこりお腹をへこませる（内臓脂肪を減らす）ことが重要です。そのためには、有酸素運動がおすすめです。

有酸素運動は、数十分から数時間の運動時間の比較的長い運動で、呼吸をしながら（酸素を取り入れながら）行う運動です。長時間の運動を続けることで、身体に蓄積されている内臓脂肪がエネルギーとして使われるようになり、その結果、体脂肪が減っていきます。

ポイント

有酸素運動を1回30分以上、週に2回以上

病気を積極的に予防するなら、週に2～3回、ジョギングと同じくらいの強度の運動をすることが理想です。また、ダイエットしたい方は、週に5回以上の運動が理想です。

でも、実生活でそこまでの運動時間がとれない方は、まずは、日頃の通勤や買い物で歩く時間を増やしましょう。そのときに、普通に歩くのではなく、「ウォーキング」の状態になるように意識してみましょう。

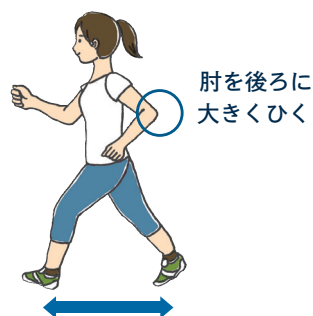
おすすめの運動メニュー

① ウォーキング

- ・歩幅はいつもの1.3倍にする
- ・肘を後ろに大きくひく意識をする

これらを意識しながら、1回10分以上、1日30分以上を目標に行ってください。

【ウォーキングのポイント】



歩幅はいつもの1.3倍

② ジョギング・ランニング

「ジョギング」は「ランニング」と「ウォーキング」のちょうど間くらいの運動です。ジョギングの開始は、ウォーキングからです。腕を後ろに大きく引いて歩くことを意識してください。1分程歩いたら、体を少し前に倒して、前傾の姿勢になります。そうすると、歩きづらくなってきて、少しだけ足の回転が速まると思います。その状態が、ジョギングです。速く走ろう、歩幅を大きくしようとすると、ランニングになってしまい、慣れていない方には難易度が高くなってしまいます（もちろんランニングが得意な方はランニングでOK！）。

Ⅱ

Ⅱ*

Ⅳ

Ⅳ*

糖尿病

気をつけたいアミノ酸レベルってなに？

AALS（アミノ酸レベル）が「低い」場合には、たんぱく質栄養不良、貧血、免疫・炎症の指標との関連が報告されています。

たんぱく質栄養不良を放っておくと・・・？

身体が必要としているアミノ酸の量よりも、摂取するアミノ酸の量が少ないと、身体は蓄積しているたんぱく質（筋肉など）を分解し、アミノ酸を作り出そうとします。そのため、筋肉がやせ細っていき、将来のロコモティブシンドロームの発症リスクも上がってしまうのです。また、たんぱく質の摂取が不足していると、アミノ酸を材料とする血液の成分や免疫物質がうまく作れずに、貧血や免疫低下を引き起こす可能性もあります。



ロコモティブシンドロームってなに！？

ロコモティブシンドローム、通称ロコモといいます。ロコモティブとは関節、骨、筋肉、軟骨、椎間板などの運動器を、シンドロームは症候群を意味します。つまり、運動器の機能が低下して、立ったり歩いたりするといった日常生活に欠かせない運動に障害が出てしまうことです。自力で立つ・歩くができなくなると、当然寝たきりや要介護の原因となってしまいます。



Ⅲ

Ⅲ*

Ⅳ

Ⅳ*

アミノ

たんぱく質栄養不良が気になるあなたの、生活習慣チェック！

これらは、たんぱく質栄養不良状態から連鎖するロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防するための大切な生活習慣です。該当する箇所があったら、対策が必要です。各ページの詳しいガイドをご覧ください。

当てはまるものがないか、確認してみましょう。

- ☐ たんぱく質って言葉は知っているけど、詳しく知らない
- ☐ 自分が1日にどれくらいのたんぱく質をとるといいのか分からない



ロコモの予防に大切な、
「たんぱく質」を知りましょう！

P11へ →

Ⅲ

Ⅲ*

Ⅳ

Ⅳ*

- ☐ 無理なダイエットをしている
- ☐ 痩せたいわけではないのに、最近体重が減っている
- ☐ 食事は1日に2食以下になることが多い
- ☐ たんぱく源のおかず（肉、魚、卵、豆類）を食べるのは1日に2回以下だ



食事ですっかりたんぱく質を
とりましょう！

P12へ →

- ☐ 運動をする習慣がない
- ☐ 片足立ちで靴下をはけない、はくとふらつく
- ☐ 早足で歩けなくなってきた、15分以上歩くとつらい



筋力をあげて、
ロコモ予防を！

P13へ →

アミノ

大切な「たんぱく質」を知りましょう！

たんぱく質からアミノ酸、アミノ酸から再びたんぱく質へ

たんぱく質は、アミノ酸がいくつもつながってできたものです。食べ物から摂取したたんぱく質は、胃や腸でアミノ酸に分解されてから体内に吸収されます。そしてそのアミノ酸を材料にして、筋肉や内臓、皮膚など、私たちの身体にとって重要なたんぱく質が再び作り出されるのです。

人の身体の約20%はたんぱく質でできている！

たんぱく質は、筋肉や内臓、皮膚など、人の身体をつくる重要な栄養素です。人の身体の構成成分の50～60%が水ですが、次いで多いのがたんぱく質で、その割合は約20%です。つまり、体重 60kg の人であれば、約12kg はたんぱく質でできているのです。それだけ、たんぱく質は人間にとって大切な栄養素なのです。

たんぱく質はどのくらいとればいいの！？

身体にとって重要な栄養素ですから、摂取不足は避けなければいけません。では、たんぱく質は1日にどのくらいとればいいのでしょうか。

少なくとも → **50～60g**/日（体重×1gが目安）
★ 将来のロコモや虚弱を予防するために、しっかりとるなら
→ **80～110g**/日（体重×1.5～1.6gが目安）

たんぱく質は、肉、魚、卵、豆類に多く含まれ、それらの食材は、たんぱく源とも言われます。主食（穀類）とおかず（たんぱく源）のある食事を心がければ、ほとんどの人でたんぱく質が不足することはないのですが、偏った食事をしている人は要注意です。たんぱく質をしっかりとりたい人は、たんぱく源のおかずを1品追加するとちょうど良いですよ。

分類		代表的な食材	たんぱく質量
おかず (たんぱく源)	肉	鶏肉100g	17g
	魚	鮭1切れ(80g)	18g
	卵	卵1個	7g
	豆類	豆腐1/3丁	5g
主食	穀類	ご飯3杯	12g
1日合計			59g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)(文部科学省)の数値から計算

食事でしっかりたんぱく質をとりましょう！

ポイント



1日3食食べましょう！

1日3食をとってれば、たんぱく質が不足することはまれです。ただ、1日に2食になり1食分抜けてしまうと、その分たんぱく質が不足してしまう可能性が高くなります。



特に、将来のロコモが心配な場合は、1日3食食べて、身体に重要なたんぱく質が不足しないようにしましょう。

ポイント



毎食、たんぱく源のおかずを忘れずに！

たんぱく質が不足しないために、1食で、たんぱく源となるおかずをどのくらい食べたらいいかをご紹介します。

1食でとりたいたんぱく源のおかず

朝食	昼食	夕食
豆類+ 卵 例) 納豆と生卵	魚1切れ 例) 焼鮭1切れ	肉 100g 例) 豚のしょうが焼き

こちらを参考に、毎食、たんぱく源のメニューが入っているか、確認をしてみましょう！

Ⅲ

Ⅲ*

Ⅳ

Ⅳ*

アミノ

筋力アップの運動を！

簡単筋力トレーニングで筋肉量アップ！

将来のロコモを予防するには、筋肉を保持しておくことが重要です。基本は、大きな筋肉を動かすことです。特に、太ももの筋肉と腹筋、背筋です。これらの筋肉を鍛えることで、ロコモを予防できる上に、姿勢もよくなり見た目も美しくなります。

今回は、足の筋肉を保持するための、簡単筋力トレーニングをご紹介します。

ポイント

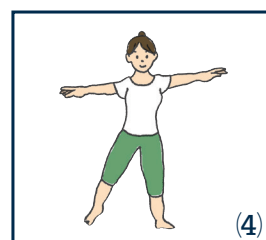
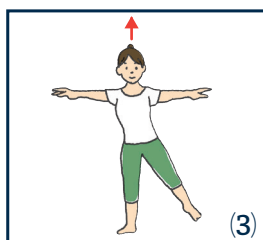
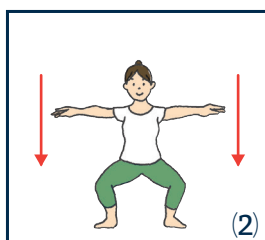
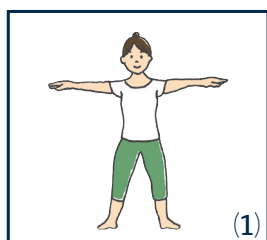


簡単筋力トレーニング10回 × 2～3セット、週に3回以上

おすすめの運動メニュー

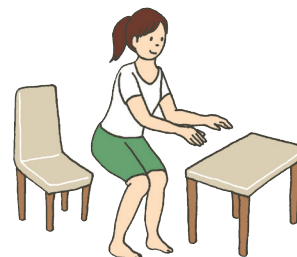
①エクササイズ

- (1)両足を太もも1歩分広げ、左右のつま先を外側に向ける。両腕を真横に広げて床と平行にする。
- (2)上体を床と垂直に保ち、膝が90度に曲がるまで腰を落とす。
- (3)膝を伸ばして、軸足から頭までが床と垂直になるように片足立ちになる。(2)の姿勢に戻す。
- (4)左右を変えて同様に行う。



②簡単スクワット

- (1)足を肩幅より広めにひらき、イスに深く腰をかけるつもりで、おしりを突き出した状態で膝を曲げていく。
- (2)その状態で10～20秒キープする（しっかりキープすることが大切）。これを3～5回行う。



※イスとテーブルのあるところで行った方が安全です。慣れてきたら、イスにお尻が、テーブルに手がつかないようにしていきます。また、身体に痛みや異常が出た場合は無理せずに途中で休みましょう。

Ⅲ

Ⅲ*

Ⅳ

Ⅳ*

アミノ

認知症ってなに？

歳を取ると、とっさに人の名前が出てこなくなったりするのはよくあることで、普段の生活に大きな支障はありません。ただ、おつりの計算ができない、これまでできていた料理が作れなくなったなど、普段の生活が難しくなるほどもの忘れや認知機能の低下が進んだ場合は、「認知症」という病気の可能性があります。

また、日常生活に支障をきたす程ではないものの、認知機能が低下してきた状態を、「軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）」といいます。認知症の前段階とされ、そのまま放置すると認知症になってしまう可能性が高い状態です。

I*

II*

65歳以上の4人に1人が、認知症または軽度認知障害

2012年の65歳以上の認知症の有病率は15%、軽度認知障害（MCI）は13%と推定されています。認知症とMCIを合わせて28%（およそ4人に1人）が、認知機能に不安がある状況だと推定されています。

III*

65歳以上の4人に1人が
認知症またはその予備軍



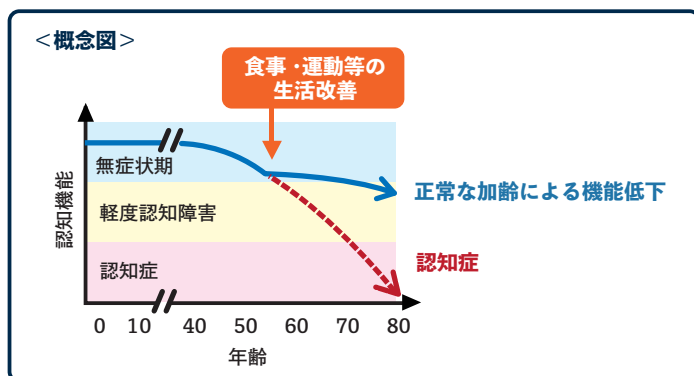
IV*

認知症は予防が大事！

認知症になった場合、治すことはできるのでしょうか？いろいろな治療薬が研究されていますが、残念ながら現時点では認知症を完全に治せる薬は完成していません。そのため、認知症になる前に予防することがとても重要だと考えられています。

下の図のように、認知症になる前の予備軍※の段階では、食事や運動などの生活習慣の改善によって認知機能が回復したり、進行が遅くなることがあります。このことから、認知機能の低下や認知症への進行を予防するためには、運動や食生活などの生活習慣の改善が大切です。

※軽度認知障害(MCI): 認知症ではないが、認知機能に低下がみられる状態



認知

認知症が気になるあなたの、 生活習慣チェック！

認知症に関連する生活習慣のチェックです。「チェックA」「チェックB」の両方を見てみましょう。それぞれ、いくつチェックがついたか確認してください。

I*

II*

III*

IV*

チェック A

●食事

- ☐ たんぱく質の少ない食事をしている
- ☐ 食事が偏っている

●運動

- ☐ 運動をする習慣がない
- ☐ 1日に歩く時間（家事や通勤含む）が30分未満
- ☐ 歩くスピードが落ちてきた

●睡眠

- ☐ 睡眠時間が5時間未満である
- ☐ 睡眠時間が10時間以上である

●その他の生活習慣

- ☐ たばこを吸っている

■「チェックA」の食事の項目にチェックがついた方は、いろいろな食品を食べることが大切です。

10品目の食品がとれているか確かめてみましょう！ P17へ

■「チェックA」の運動の項目にチェックがついた方は、まずは歩くことから始めましょう。

認知症予防に効果的な歩き方 P19へ

■「チェックA」の睡眠の項目にチェックがついた方は、睡眠リズムを整えることが大切です。

睡眠リズムの整え方 P20へ

■「チェックA」の喫煙習慣の項目にチェックがついた方は、禁煙をすることが大切です。

チェック B

●食事

- ☐ ほぼ毎日、魚を食べている
- ☐ ほぼ毎日、緑黄色野菜(色の濃い野菜)を食べている

●運動

- ☐ 週に3回以上運動をしている
- ☐ 1日に歩く時間(家事や通勤含む)が1時間以上ある

●睡眠

- ☐ 睡眠時間は6～9時間程度である

●社会参加

- ☐ 趣味の時間を楽しんでいる
- ☐ 食事は家族や友人と食べることが多い

■「チェックB」の社会参加の項目にチェックがつかなかった方は、

人との“つながり”を大切にしましょう！

P21へ

「チェックA」「チェックB」で、それぞれいくつのチェックができましたか？
実は、「チェックA」のチェック数が多いほど、認知症のリスクが高い生活習慣であることを表しています。反対に、「チェックB」の数が多いほど、認知症のリスクを減らす生活習慣になっています。あなたの生活習慣は、いかがでしたか？

10品目の食品をとみましょう！

料理の手間が面倒だとなつて、麺類やパンばかり食べていて、栄養バランスが偏ることがあります。低栄養になると、筋肉や気力が落ちてしまい、体や脳の働きが低下していく悪循環に陥ります。そこで、「しっかり食べチェック10」を使って、ご自分の食事が偏っていないか、確認してみましょう。

「1. 肉」～「5. 油脂類」は、毎日「しっかり」と食べたい食品です。「6. 大豆・大豆製品」～「10. 果物」は、量は少しずつであっても「いろいろ」バラエティー豊かに食べたい食品です。これらの食品を毎日食べることを意識すると、自然と栄養バランスがよくなります。



- ・1日三食、毎日できるだけ偏りなく食べましょう。
- ・主食（ごはん、パン、めん類）に加えて、下の表の食品も取るよう心がけましょう。
- ・1日のうち「1回でも食べた食品」に○をつけてみましょう。少量でもかまいません。
- ・10日間記入できたら、夕方の○の合計を見てみましょう。
- ・自分の食べ方のくせをみつめ、バランスを意識して食べるよう心掛けましょう。

月/日	「しっかり食べ」5食品					「いろいろ食べ」5食品					〇合計
	1 肉	2 魚	3 卵	4 牛乳・乳製品	5 油脂類	6 大豆・大豆製品	7 緑黄色野菜	8 海藻類	9 いも類	10 果物	
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
8日目											
9日目											
10日目											
〇の合計	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	

評価目安



10食品全てで〇8個以上
大変バランスよく食べられています。



6食品以上で〇8個以上
おおむねバランスよく食べられています。が、〇が少なかった食品も意識して食べましょう。



〇8個以上は5食品以下
「しっかり食べ」の5食品からはじめ、少しずつでもいろいろな食品を食べるようにしましょう。

【注意】・アレルギー、食事制限等について配慮が必要な方は、必ずかかりつけ医に事前にご相談ください。
・「しっかり食べチェックシート10」は、栄養に関する一般的なアドバイスをする手段の一つであり、身体の状態を把握したり、診断したりするものではありません。

本シートはILSIのTAKE10®食生活チェックシートを参考に作成しました。

Eat Well, Live Well.



2017年11月発行

「しっかり食べチェック10」は、東京都健康長寿医療センターとILSI Japan との共同研究の成果物「TAKE10® 食生活チェックシート」をもとに作成しました。

「しっかり食べチェック10」の使い方

表の食品について、おおそ過去1週間で「ほぼ毎日食べた」を1点、「食べなかった」を0点として、10点満点で食生活を評価します。何度か繰り返してチェックしてみると、あなたの食事バランスが分かります。

毎日作らなくても OK！

「しっかり食べチェック10」の食材を毎日食べたいですが、毎日つくるのは大変です。そこで、毎日つくるのが大変な4つの食材について、簡単な調理・保存方法をお伝えします。

I*

たんぱく源は毎日とりましょう

認知機能の低下を予防するためには、たんぱく質が大切です。毎日、食べましょう！

II*

魚

【塩焼き・西京焼き】

まず、魚の保存の定番は、塩焼きや西京焼きを数日分まとめて焼いておくことです。ポイントはしっかり火を通すこと。冷めたら食べやすい大きさに切って、1つずつラップで包んで冷蔵庫に入れておくだけです。食べる前にレンジで温めれば、すぐに食べられます。

III*

大豆・大豆製品

【蒸し大豆】

圧倒的に便利なのは、市販の蒸し大豆です。長期保存ができる上に、袋から出してそのまま食べられるので、冷蔵庫にストックしておくのが便利です。サラダに、スープやお味噌汁に、カレーなどの煮込み料理に、蒸し大豆を入れるだけです。また、ご飯に蒸し大豆とふりかけで、簡単に豆ごはんも作れます。

IV*

いろいろ食べましょう

海藻

【冷凍保存】

乾燥わかめやひじきを水で戻した後、さっとゆでて、よく水を切ります。1回分量ずつラップで包み冷凍すれば、1ヶ月程度保存できます。お味噌汁やスープにさっと追加できて、便利です。

芋類

【ポテトサラダ】

定番のポテトサラダは、冷蔵庫で2～3日保存できます。初日はポテトサラダとして、2日目はパンにはさんでサンドイッチにするなど、アレンジもできます。

【ジャーマンポテト】

じゃがいもとベーコン、サラミなどを一緒に炒めて、塩・こしょうをするだけの簡単レシピです。冷蔵庫で3日程度もつので、作り置きしておくのが便利です。

認知

認知症予防におすすめの歩き方

1日1時間以上歩いて、認知症予防！

家事や通勤なども含めた、1日の歩行時間が1時間以上の方は、30分未満の人に比べて、認知症の発症リスクが低いことがわかっています。まずは、とにかく歩くこと。1時間以上歩くことを目指しましょう。

歩くことに慣れてきたら、「コグニウォーク」といわれる認知症予防に効果的な歩き方に挑戦してみましょう。

ポイント

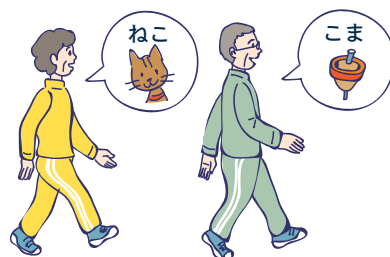


体を動かしながら、同時に頭を使う（コグニサイズ※）。

おすすめの運動メニュー

①コグニウォーク <家族や友達と一緒に>

- 1) いつもより大股で、少し早く歩く。
- 2) 一緒に歩いている人と、しりとりや計算をする。

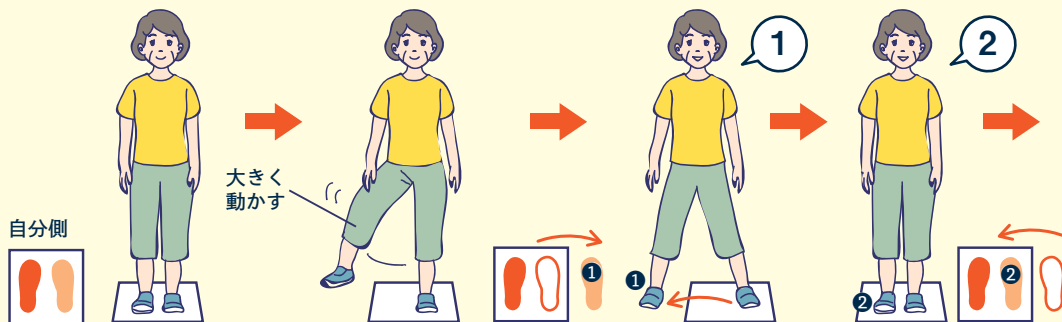


②コグニステップ <お家の中で>

両足をそろえ、
背筋を伸ばして立つ。

1 右足を右側に
大きくステップ。

2 右足を
中央に戻す。



※足の動きを示す図は、自分側から見たもの（以下同様）。

3 左足を左側に大きく
ステップし、手をたたく。

4 左足を中央に戻す。
ここまでが1セット

5 以降は
これを繰り返し、
3の倍数のときに
手をたたく。



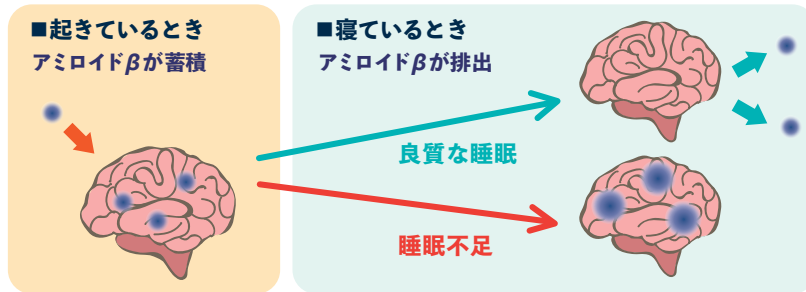
基本の動作

1 から順に数を
数えていき、
3の倍数で
手をたたく。

※コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせてcognicise（コグニサイズ）と言います。

睡眠不足で認知機能低下

良質な睡眠をとることが認知機能低下の予防に役立つと言われています。アルツハイマー型認知症は、脳にアミロイド β というたんぱく質が徐々に溜まることが特徴です。このアミロイド β は、起きている間に溜まり、寝ている間に脳から排出されて減っていくことが分かってきています。そのため、しっかりと睡眠をとることが重要です。



睡眠リズムを整えましょう！

良質な睡眠をとるためには、体内時計を正しくコントロールすることが大事です。体内時計は、光や体温、食事の影響を受けると言われています。

例えば、こんなことに気を付けてみましょう。

- ☐ 眠りにくいときは、眠くなるまで布団には入らない。しかし起床時刻は一定に保つ
- ☐ 寝る直前までテレビ、パソコン、スマホを見ない
- ☐ 極端に早く起きてしまう場合は、すぐに動かず光を浴びるのを避け、朝食は本来起きるつもりだった時間にとる
- ☐ 朝食をしっかり食べる
- ☐ 寝る1～2時間前に、ぬるめのお湯でゆっくり入浴
- ☐ 寝酒や夜食はできるだけ避ける

コラム 睡眠とアミノ酸

たんぱく質の構成成分であるアミノ酸のうち、トリプトファンやグリシンは、睡眠の質の向上と密接な関わりがあることが分かっています。

トリプトファン

睡眠をつかさどるホルモンの材料で、大豆や乳製品などに多く含まれます。とるタイミングは朝食がおすすめです。

グリシン

寝る前にグリシンを摂った場合、深い眠りに速やかに到達するため、睡眠の質を改善する効果があることが分かっています。グリシンはエビやホタテなどの魚介類に含まれます。

I*

II*

III*

IV*

認知

人とのつながりは脳の活動に効果的

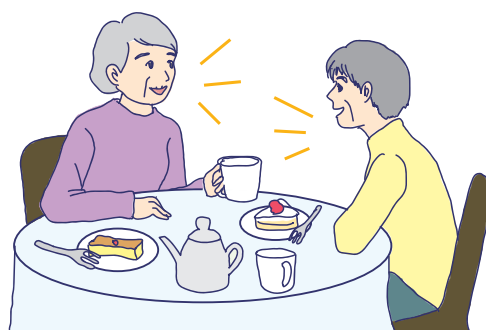
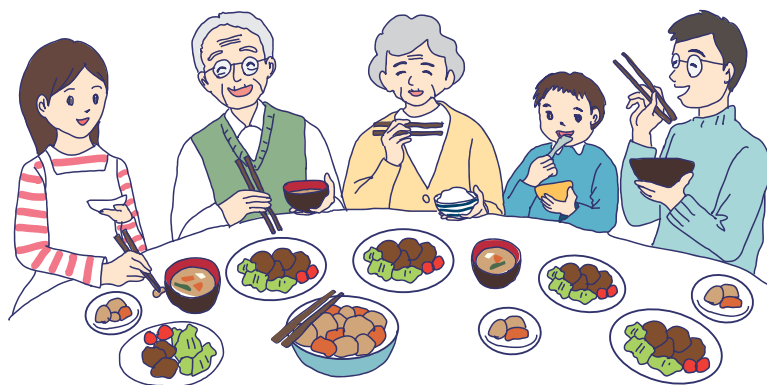
活発な脳を維持するためには、変化に富んだ刺激を受けることが大切です。家族や友人、地域の人、仕事仲間などと交流することは、会話などを通じて脳に良い刺激を与えます。これが、認知機能の維持に役立っているという報告があります。

誰かと一緒に食べる、「共食」のすすめ

家族や親しい人と食事をとる頻度が高い高齢者は、健康や人間関係などに対してポジティブな態度や行動を示し、地域での社会活動に参加している割合が高いことが報告されています。

仕事や地域活動などに参加することで、結果的に友人や仲間との食事の機会が増えて食事の栄養バランスが良くなることも期待できます。人と一緒に食べる食事は、ひとりで食べるよりも食事の内容や量が充実していることが多く、栄養バランスの面でも良い効果があるといえます。ぜひ、家族や親しい人などとの「共食」を楽しみましょう。

また料理は、作るものを決めて材料を揃え、段取りを考えて手を動かすため、頭と体の両方を使う作業です。料理が好きな人なら、自ら料理を作って家族や友人と食事を楽しむのも良いですね。



I*

II*

III*

IV*

認知

コラム 食の豆知識 主食編

■茶色の主食がおすすめの理由

主食となる穀類は、白っぽいものより茶色っぽいものがおすすです。その理由は、茶色っぽいものの方が、食物繊維が多いからです。そして、穀類からの食物繊維を多くとるほど、糖尿病や心臓病の発症リスクが低くなることが知られています。

右の表をご覧ください。穀類の1食分に含まれる食物繊維の量を、多いものから順に並べています。あなたは普段、どのくらいの食物繊維を穀類からとっていますか？

1日3食、白米を食べている人は、穀類から食物繊維を1.5gしかとれていません。一方、朝食にライ麦パン、昼食におそば、夕食に玄米を食べる人は、約10gとれています。

特に日本人は、穀類からの食物繊維が少なくなりがちです。まずは食物繊維が10gとれるような主食を選びましょう！

主食	1食分に含まれる食物繊維量
そば220g	4.4g
ライ麦パン60g	3.4g
スパゲッティ200g	3.4g
中華麺220g	2.9g
オートミール30g	2.8g
玄米150g	2.1g
うどん220g	1.8g
食パン60g	1.4g
白米150g	0.5g

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）
（文部科学省）の数値から計算

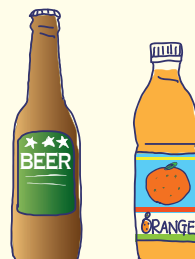
コラム 食の豆知識 飲みもの編

■お酒、ジュースどちらもほどほどに

1日に60gのアルコール（ビール中ジョッキだと3杯、日本酒だと3合）をとる習慣のある人は、脳卒中の発症リスクが高くなります。アルコール摂取は、平均すると1日に20g未満に抑えておきたいところです。1回で60gのアルコールを飲んでしまったとしても、残りの2日はお酒を飲まないといった生活を心がけましょう。

砂糖の入ったジュースをよく飲む人は、肥満になるリスクや糖尿病の発症リスクが高くなります。砂糖入り炭酸飲料などは分かりやすいかもしれませんが、砂糖入りのコーヒー、砂糖が添加されたフルーツジュース、スポーツドリンクも、“砂糖の入った”ジュースです。習慣的に飲んでいる方も多いのではないのでしょうか？

つまり、お酒、ジュース、どちらもほどほどに。毎日続けて飲む習慣はやめて、時々楽しむものにしていきましょう。



■ 脳卒中ってなに？

脳の血管が詰まったり破れたりしておこる病気です。そのため、脳の神経に血液がいきわたらず、脳の神経が死んでしまいます。重症では命を落とす危険性もありますし、命が助かった場合も後遺症が残ることがあります。

脳卒中は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血のことで、高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈（心房細動）といった疾患や、喫煙、飲酒などの生活習慣により発症リスクが高まります。



■ 心筋梗塞ってなに？

心臓の血管が詰まり、心臓の筋肉に血液がいきわたらない状態です。心筋梗塞で重症の場合は、命を落とす大変危険な病気です。

心筋梗塞は、脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満、メタボリックシンドローム、慢性腎不全、喫煙などにより、発症リスクが高まります。また、冬場に暖かい室内と寒い室外を行き来すると、温度の急激な変化が心臓に負担をかけるため、さらに心筋梗塞の発症リスクを高めます。



脳卒中・心筋梗塞が気になるあなたの、生活習慣チェック！

これらは、脳卒中・心筋梗塞を予防するための大切な生活習慣です。

該当する箇所があったら、対策が必要です。各ページの詳しいガイドをご覧ください。また、糖尿病や肥満、メタボリックシンドロームなどにより発症リスクが高まるため、P4～P8の糖尿病に関する内容も参考にしてみてください。

- ☐ 塩分の多い食事をしている
- ☐ 1日にどれくらいの塩分をとればいいのか分からない



病気の発症リスク回避には、塩分調整が重要です！ P25・26へ

- ☐ たばこを吸っている



スパッと禁煙して、
病気の発症リスクを減らしましょう！

喫煙は、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを上げます。
でも、禁煙すれば、これらの病気の発症リスクを下げ
ることができます！！

禁煙をした場合の、ニコチンの禁断症状の種類や程度は人それぞれです。

たばこが吸いたくなったら、大きく深呼吸をしたり、お水を飲んだりしてみましょう。このとき、コーヒーを飲むとたばこを吸いたくなる人は、コーヒーは避けましょう。また、散歩など軽く身体を動かすことで気がまぎれます。たばこを吸わないことで、集中できなくなる人は、仕事のピーク時をさけて禁煙を始めてみましょう。

禁断症状は、禁煙後3日程度がピークです。そのあと、1週間（長くても2～3週間）で消えます。ずっと禁断症状が続く人はいません。たばこは少しずつ量を減らすよりも、スパッとやめた方が、禁煙の成功率が高まります。禁煙を始めてみませんか？

塩分を調整しましょう！

ポイント



汁物は具たくさんに！

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因になります。そして、高血圧は、脳卒中や心筋梗塞の原因になります。おかずの味付けや食材選びなど、いろいろなことで減塩できますが、1番簡単で効果が期待できるのはお味噌汁やスープなど汁物での工夫です。塩分を抑えつつも、おいしさをアップさせる工夫を紹介します。



工夫その1

だしをしっかりとりましょう。

だしのしっかりした風味があれば、味付けを濃くしなくても、とても美味しくいただけます。毎回だしをとるのは大変だという方は、大量にだしをとって、1回分量ごとに冷凍しておくことをおすすめします。

工夫その2

具材は複数の種類を使いましょう。

野菜やきのこ、肉、魚、大豆製品など、それぞれに食材のうま味をもっています。そんな食材のうま味が重なることで、さらに美味しくなります。また、具材の量が多くなることで、汁の量が減ります。そうすれば、自然と減塩になります。

工夫その3

具材を煮たら、いったん火を止めて放置する。

具材が煮えたら、いったん火を止めて、汁がぬるくなるまで放置だけです（この放置時間に、他のおかずをつくってしまいましょう）。その間、余熱でゆっくりと素材のうま味を引き出します。これで、野菜の甘味が一段と増します。最後に加熱して、味付けをします。素材の美味しさが強くなるので、味付けは薄めの方がおいしく感じるはずです。

さらなる減塩のコツ！

おかず作りでは、スパイスなどの香辛料の辛味、酢やかんきつ類の酸味を追加してみましょう！薄味でも美味しく食べられます。

■日本人はほぼ全員、減塩が必要！

人間が生きていくために必要な塩分は、1 日におよそ 1.5 g です。ちなみに、病気を予防するために、WHO（世界保健機関）が推奨する塩分量は 1 日 5 g 未満です。

では、私たち日本人は、普段どのくらいの塩分をとっているのでしょうか？ 実は、男性で 12 g、女性で 10 g 程度とっています。また、日本人の 95% 以上の人は、5 g を超えています。つまり、私たちのほとんどは、減塩が必要なのです。

■自分で調整できる塩分とできない塩分がある

日本人の塩分摂取は、調味料などで量を調整できる塩分と、加工品のようにすでに食品に含まれていて調整できない塩分を、6 : 4 くらいで摂っているといわれています。調整できない塩分の代表例は、干物や塩辛、漬物、魚の練り製品（かまぼこ、さつまあげなど）、ハム、ウインナー、パンなどです。これらは、製造過程で塩を入れて作るものです。最近は、加工食品メーカーでも、減塩の加工品をつくっているところもありますので、そのような商品を選ぶのも手です。



梅干し
(1個2 g)



干物
(あじ1枚1.6 g)



塩辛
(20 g につき1.4 g)



漬物
(たくあん2切れ、1.3 g)



かまぼこ
(2切れ0.8 g)



さつまあげ
(1枚1 g)



ハム
(1枚0.6 g)



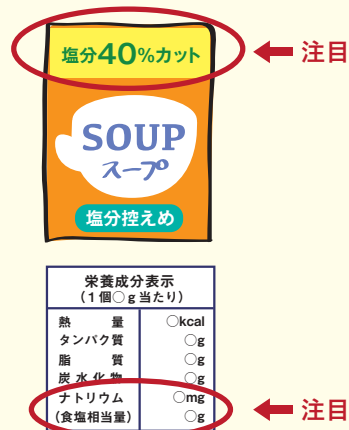
ウインナー
(1本0.6 g)



パン
(8枚切り2枚、1.2 g)

■食品のラベルを活用しましょう！

加工食品で塩分の少ないものを選ぶコツは、食品のラベルを見ることです。ラベルの見方は2通りあります。1つ目は、パッケージに「塩分〇〇%カット」「減塩」が書いてあるものです。これらを表示するためには基準より少ない塩分量であるなど、ルールが決まっています。したがって、このような表示を見つけて、購入することをおすすめします。2つ目は、パッケージの裏面などにある栄養成分表示です。この「食塩相当量」に注目してください。似たような商品でどちらを買うか迷ったら、食塩相当量の少ない方を選ぶようにしましょう。



生活改善にご活用ください!



aminoステップ。

歩くだけでマイル※がたまる

味の素(株)の生活改善サポートアプリ

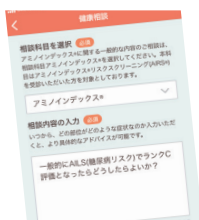
※マイル…本アプリで取得できるポイント

医師に直接
健康相談が
できます!



歩いてマイル※GET!

世界の食文化を探すウォークラリーに参加して、歩数に応じてマイル※をGET!



医師に直接チャットで健康相談

24時間365日いつでも医師への健康相談チャットを送ることができます。

○プレミアム会員またはアミノインデックス® 報告書(受診後3ヶ月以内)をマイページで記録した方が対象です。

ダウンロード
無料



※ 前回よりも食生活が改善しました!



健康的な 食生活を サポート

あなたの食事バランスは
何タイプ?[かんたん
食事ログ]でチェック!
おすすめレシピもご提案。

※「かんたん食事ログ」は毎月、
7日間限定で配信しています。



たまったマイル※は Amazonギフト券に交換



アミノインデックス® 受診者特典マイページ

- ① アミノインデックス® 報告書を登録・管理できます。
- ② アミノインデックス® の結果に合わせた、生活改善の情報をご提供します。

ダウンロードはこちらから➡



監修:

山門 實 (日本内科学会、総合内科専門医 医師/医学博士)

佐々木 由樹 (株式会社リンクアンドコミュニケーション、公衆衛生学修士、管理栄養士)

発行:

味の素株式会社

※ 気づけば変わる、未来が広がる。

!アミノインデックス®、本資料内の各商標は、日本における味の素株式会社の登録商標を意味します。

202305