

## 【テキスト目次より】

栄養指導実施項目	5
全身疾患と深く関わる歯周病	6
メタボリックシンドロームと身体の炎症	8
努力目標は体重ではなく、体組成に置こう！	10
100g計測ダイエットのすすめ	11
血管を守るためにカロリーを適正化しよう	13

食事の大半を占める炭水化物をもっと知ろう	14
炭水化物中毒(Carbohydrate Addiction)とは	16
脂肪の話—良い脂肪、悪い脂肪—	17
トランス脂肪酸について	19
身体によい食べかた	24
食事と摂取時間との関係	25
塩分のとりかた・外食とのつきあいかた	26
野菜をとらなければいけない理由	27
一日にとりたい野菜・果物の量はどれくらい？	29

さっそく始めよう運動療法	31
筋肉増量の医学的メリット	32
筋肉増加がもたらすアンチエイジング効果	33
理想的な基礎代謝量の把握	35
理想的基礎代謝量を確保するための運動量	36

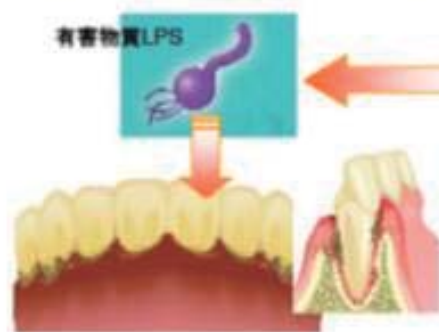
リラックスできる入浴法	39
どうしたら質の良い睡眠を確保できるの？	40
睡眠による栄養の同化作用	40
サプリメントの正しい摂りかた	41
効果的なサプリメントの見分けかた	44
タバコの害について	45
活性酸素の発生原因	46
血管壁の保護や肌のコラーゲン量増加のために必要なこと	47
いつまでも若さを保つためには	47
健康になるためにまずこれだけは！実行しよう	48

**歯科医療における  
食育・生活習慣改善小冊子**  
改訂第二版



## 全身疾患と深く関わる歯周病

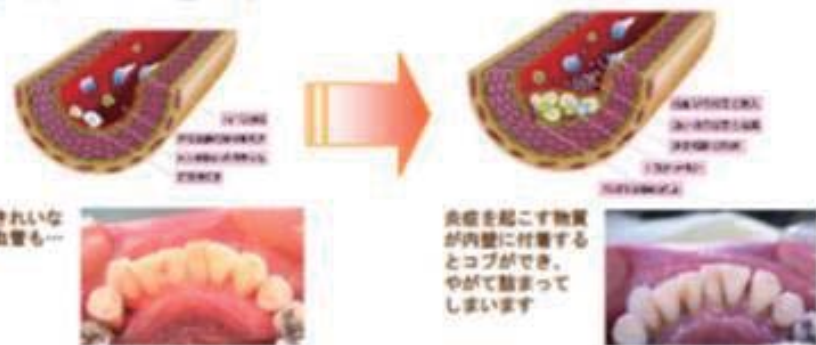
歯周病は、歯と歯肉とのあいだに歯周病菌が入り込むことで起こります。細菌は、歯と歯肉のあいだの結合組織を徐々に破壊していき、歯周ポケットを作ります。さらに進行すると、歯槽骨が破壊・吸収され歯がぐらぐらになり、ポケットから膿がでるようになります。この歯槽骨破壊の大きな原因のひとつが、歯周ポケットに存在する有害物質のLPSです。



LPS (lipopolysaccharide, リポ多糖) は歯周病菌が持つ毒素で、毒性が強く、歯周ポケットの進行を早め歯槽骨組織の破壊と吸収(骨が溶ける)を促進させるといわれています。さらにLPSは歯周ポケットから体内へと侵入し、血流によって血管壁や全身組織のさまざまな障害にかわり、全身の健康を損なっているということがわかってきました。



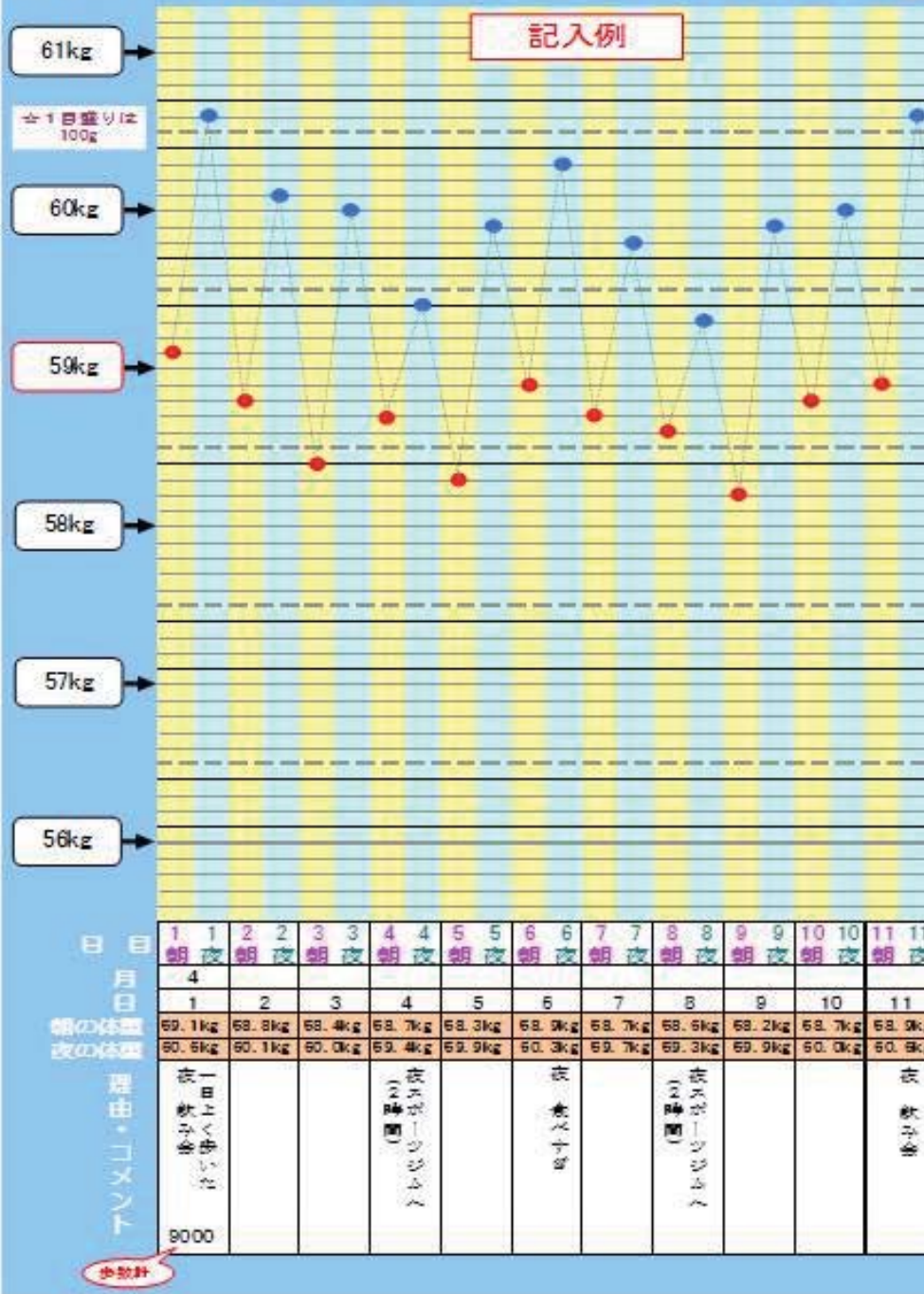
生活習慣病に直結する動脈硬化症にも、歯周病菌が関係しています。歯周病菌が作り出すLPSは、血管に入り込んでその内壁に付着、炎症を起こし、そこに悪玉のLDLコレステロールが沈着してコブを作ります。コブは次第に大きくなり、血流を阻害します。



## 計るだけダイエット・体重グラフ

カルテNo.

記入例





1日1回の目安です。この分量を参考にして1日に食べる量を回答してください。  
 [間に1度も食べない場合、「1. 少し」は普通量の1/2、「3. たっぷり」は普通量の1.5倍が目安です。

問 ← おおむね 230g

回答欄

1. 昼、夕にそれぞれ何を食べますか？  
 2間にそれぞれ何回ですか？



種類

1回間に	頻	5	2						
2回間に	頻	9	6						
3回間に	頻	7							

月工 2回  
 (水)

みこ飯、どんぶりなど和風のご飯ものは1週間に何回食べますか？  
 ハヤシライス、グラタンなどルーを使った料理は1週間に何回食べ

種類

1回間に	頻								
2回間に	頻								
3回間に	頻								

肉や肉の加工品はどのくらい食べますか？



種類

頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8

品はどのくらい食べますか？



種類

頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8

何回くらい食べますか？



種類

頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8

どのくらい食べますか？(みそは除く)



種類

頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8

どのくらい食べますか？



種類

頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8

ひじきなどの海藻はどのくらい食べますか？



種類

頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8
頻	0	1	2	3	4	5	6	7	8

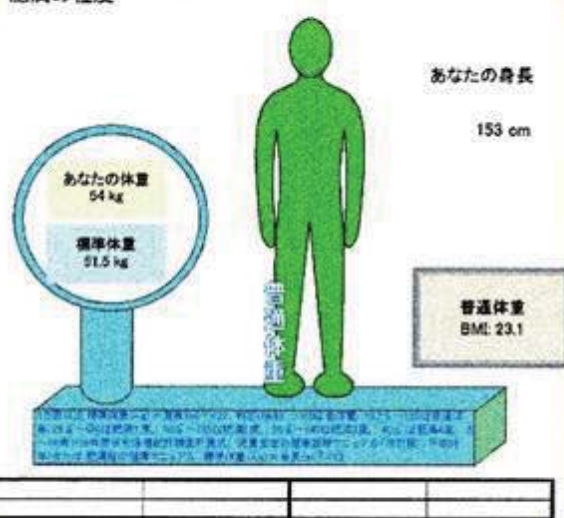
エクセル栄養君FFQgによる 栄養摂取状況成績表

No		性別
7005		

エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値	エネルギー・栄養素
02エネルギー	kcal	2181	1800			02エネルギー
04たんぱく質	g	74.4	53.0 (20%)	90 (25%)		04たんぱく質
05脂質	g	75.3	40 (20%)	50 (25%)		05脂質
06炭水化物	g	284.6	225 (50%)	315 (70%)		06炭水化物
10カルシウム	mg	962	600		2300	10カルシウム
13鉄	mg	8.8	6.0		40	13鉄
22レチノール当量	μg	504	650		2700	22レチノール当量
23ビタミンD	μg	7.7	5.5		50	23ビタミンD
30ビタミンB1	mg	1.12	1.00			30ビタミンB1
31ビタミンB2	mg	1.11	1.10			31ビタミンB2
34ビタミンB12	μg	6.8	2.4			34ビタミンB12
35葉酸	μg	335	240		1300	35葉酸
37ビタミンC	mg	122	100			37ビタミンC

肥満の程度



食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	6群食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01主食	5.穀類・芋類・砂糖・菓子・嗜好飲料類	785	636	4~5	4
02副菜	3.緑黄色野菜	140	50	5~6	5
	4.紫色野菜・きのこ・果物	480	390		
03主菜	1.魚・肉・卵・豆・豆腐類 (小魚除く)	225	250	3~4	7
04乳製品	2.牛乳・乳製品/海草・小魚類	220	83	2(2~3)	1
05果物				2	2
06菓子・嗜好飲料				2	6
07調味料類	6.油類類/脂肪の多い食品	15	25		
	7.調味料・香辛料類	80	39		
合計		1905	1472	20	24

食品群別は食事摂取基準(2010年版)の活用を参考に作成したものです。注: 01主食において、芋類・砂糖・菓子・嗜好飲料類は01主食に該当しません。芋類は02副菜に、砂糖・菓子・嗜好飲料類は06菓子・嗜好飲料に含まれます。02副菜では、果物は05果物に含まれます。04乳製品では、海草は02副菜に、小魚類は03主菜に含まれます。

食事バランスガイド



主食(5群) 緑黄色野菜(3群) 主菜(1.魚類) 牛乳・乳製品 果物

食品群別は標準エネルギー必要量を摂取するための目安となる食品群別摂取量を示したものです。食事バランスガイドは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドによって、算出したものです。

栄養

栄養・食品比率	
P比: たんぱく質E%	
F比: 脂 質E%	
C比: 炭水化物E%	50%
2.動物性たんぱく質比	
14.亜鉛	
6.動物性脂肪/植物性脂肪:食油	
8.n-6系脂肪酸/n-3系脂肪酸	
44.食物繊維総量	
45.食塩(未満)	

\*F比: 適正比率は、1~20歳は20~30%未満、30歳以上は20~25%

メモ

FFQ(食物摂取頻度調査)で、日頃の食事内容をスコア化して分析