



ニッポンデータ通信

このたびの九州地方における地震により被災された皆様、避難されているすべての皆様に心よりお見舞い申し上げます。
 被災地の日も早い復興と、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

おしらせ

転居・連絡先変更やご不明な点等がございましたら、事務局までご連絡いただきますようお願いいたします。(事務局の連絡先は4ページに記載しております)

ニッポンデータ通信第10号の内容

| | |
|--|---|
| 1. ニッポンデータ 2010 近況報告 | 1 |
| 2. 研究成果の紹介 総摂取エネルギーが多いほど、冠動脈疾患死亡のリスクが増加 | 2 |
| 3. 健康長寿の秘訣をさぐるには？ | 2 |
| 4. 自分の適正なエネルギー量を知っていますか？ | 3 |
| 5. 参加者の声 | 4 |
| 編集後記 | 4 |

1. ニッポンデータ2010 近況報告

平成27年度追跡調査「健康状態についてのおたずね」が終了しました。ご協力ありがとうございました。

平成27年10月より第5回の追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施しました。おかげさまで、97.8%の回収率となりました。多くの方々にご協力いただけましたこと、感謝しております。誠にありがとうございました。

本研究の調査結果は、将来、国の健康施策を考える際に非常に重要な情報となります。今後とも引き続きご協力くださいますよう、重ねてお願いいたします。なお、次回の調査は、平成28年10月を予定しております。どうぞよろしくをお願いいたします。

埼玉で開催される日本循環器病予防学会市民公開講座でニッポンデータの研究成果についてお話しいたします。

6月18日(土)に日本循環器病予防学会主催で市民公開講座が開催されます。そこで、ニッポンデータの研究成果をお話しいたします。「食事で脳卒中・心臓病を撃退！」というテーマのもと、どのような食事が体に良いのかについてお話しする予定です。皆様にご協力頂いた調査から、どのような成果が得られたかをお伝えできる貴重な機会です。

参加は無料、申し込み不要です。
 ご都合が合いましたら、ぜひご参加ください。

市民公開講座テーマ：
食事で脳卒中・心臓病を撃退！
[ニッポンデータ全国2万人調査で分かった最新情報](#)

2016年6月18日(土)14時~16時

講演:

1. ニッポンデータ研究とは？
滋賀医科大学 三浦 克之
2. 悪玉ナトリウムと善玉カリウムのはなし
人間総合科学大学 奥田 奈賀子
3. 脂肪の種類を見分けるのが肝心！
慶應義塾大学 岡村 智教
4. 「大盛り」に要注意！
帝京大学 大久保 孝義
5. 食事が乱れるいろいろな原因とは？
国立健康・栄養研究所 西 信雄
6. 皆様の疑問に答えるコーナー

会場：埼玉県県民健康センター 2階大ホール
 (さいたま市浦和区仲町3-5-1)

アクセス：浦和駅から徒歩15分
 中浦和駅から徒歩20分



2010年11月実施時のチラシ

2. 研究成果の紹介

総摂取エネルギーが多いほど、心筋梗塞などの冠動脈疾患死亡のリスクが増加

NHKニュース おはよう日本(2016年5月7日)で報道されました!

1日に食べる総摂取エネルギーを、性別に5群に分けて冠動脈疾患(心筋梗塞など)による死亡のリスクとの関連を検討しました。

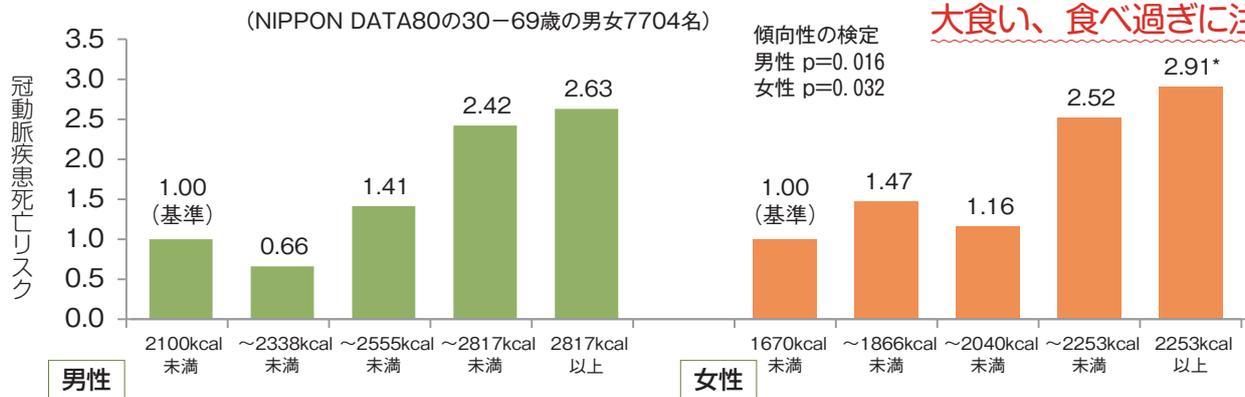
年齢や職業、喫煙状況、食塩摂取量などの影響する要因を取り除いて検討したところ、冠動脈疾患死亡のリスクは、摂取量の最も少ない群を基準とすると、女性では最も多い群で約3倍高く、男女ともに摂取エネルギーが多いほどリスクは高くなりました。

健康のために、大食い、食べ過ぎに注意して、摂取エネルギーを適正に保つように心がけたいですね。次ページを参考に、ご自身の適正エネルギー量を計算してみてください。

冠動脈疾患とは

心臓に血液を供給する血管(冠動脈)の流れが悪くなり、心臓に障害がおこる病気の総称です。心筋梗塞や狭心症が含まれます。

総摂取エネルギーと29年間の冠動脈疾患死亡のリスク



3. 健康の秘訣をさぐるには?

健康長寿の秘訣をさぐるには、病気の危険因子だけでなく予防策を見つけることが必要です。

いま健康である方の生活習慣には健康長寿の秘訣があるはずです。ニッポンデータ2010では、毎年

健康状態をおたずねし、これを長期間継続することにより、生活習慣や検査データと将来の循環器病を中心とした生活習慣病の発症・予防との関係を明らかにすることを目的としています。

(例) <生活習慣>

よく運動した人達

あまり運動しなかった人達

毎年
健康状態おたずね

<健康かどうか>

心筋梗塞が少なかった

心筋梗塞が多かった

毎年健康状態をおたずねすることで、運動と心筋梗塞の関係がわかります

自分は健康だから調査から外れても良いのでしょうか?

上記の例のように、病気になられた方だけでなく、病気にならなかった方(=健康な方)の情報も合わせて検討することで、どのような生活

習慣が将来の疾病と関係するかがわかります。健康な方の情報は大変重要ですので、是非とも調査協力のご継続をお願いいたします。

健康な方の生活習慣には、「健康長寿」のヒントがあるはず!

4. 自分の適正なエネルギー量を知っていますか？

適正なエネルギーは標準体重と身体活動の程度によって決まります。
ご自身の適正なエネルギー量を計算してみましょう。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

$$\text{1日の適正なエネルギー量(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動指数}$$

<身体活動指数>

軽労作 (デスクワークが多い職業など) : 25~30

普通の労作 (立ち仕事が多い職業など) : 30~35

重い労作 (力仕事が多い職業など) : 35~

<Aさん>

55歳 女性 主婦
身長155cm 体重60kg

最近太ってきたかな？

$$\text{標準体重} = 1.55(\text{m}) \times 1.55(\text{m}) \times 22 \div 53\text{kg}$$

$$\text{1日の適正なエネルギー量} = 53\text{kg} \times 30 \div 1600\text{kcal}$$

<Bさん>

55歳 男性 会社員
身長170cm 体重70kg

付き合いで飲み会が多い。

$$\text{標準体重} = 1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m}) \times 22 \div 63.5\text{kg}$$

$$\text{1日の適正なエネルギー量} = 63.5\text{kg} \times 30 \div 1900\text{kcal}$$

<Aさんの場合>
1日1600kcalなので、
だいたい1食500~
600kcalとなります。

献立例 (600kcal)



ごはん
さばの味噌煮
ほうれん草のお浸し
長芋の煮物

では、皆さんの今の食事は適正エネルギー量の範囲内でしょうか？
現在の体重と標準体重を比べると分かります。

標準体重 ≥ 現体重 → 適正エネルギー量と同等か少ない。

標準体重 < 現体重 → 適正エネルギー量より多い可能性が高い！

AさんもBさんも
摂取エネルギーが
多いようです！

エネルギーを減らすコツ

ちょっとした工夫でエネルギーを減らすことができます。

体重が減ってきたら、
うまくなって
いるサインです！

1 量を減らす

ごはん

250g → 150g



420kcal

252kcal

-168kcal

2 調理法を変える

とんかつ



384kcal

ゆで豚



244kcal

-140kcal

3 食品の種類を変える

クロワッサン

60g (中1個)



269kcal

食パン

60g (6枚切り1枚)



158kcal

-111kcal

4 食べない・飲まない

缶コーヒー (ミルク/砂糖入り)

1缶 (190g)



84kcal

飲まない



0kcal

-84kcal

参加者の声

これまでに参加者の皆様より頂いたメッセージの一部をご紹介します。

- ロコモ予防運動を毎朝やっています。腕、足に筋肉がついて嬉しいです。（静岡県、80歳代、女性）
- 用紙（アンケート）が届くと1年の早さを感じます。塩分などに気をつけ、次回の用紙が届くまでまた頑張ります。（三重県、60歳代、女性）
- 健康で毎日平均60分は歩いています。食事はバランス良く食べ、カロリーにも注意しています。（埼玉県、70歳代、男性）

Q&A（ご質問）

• 自分は健康だから調査に協力しなくても良いですか？

→ご質問ありがとうございます。ご健康とのこと、何よりです。2ページにも記載しておりますが、この研究では、どのような食事あるいは生活習慣が病気の予防になるかを検討することを目的としています。そのためには、健康な方にご協力いただくことが非常に重要になります。何卒ご理解の上、ご協力いただければ幸いです。

* 今後もしも不明な点等ございましたら、ご遠慮なく、事務局までご連絡くださいますようお願いいたします。

各地研究者からの一言

生活習慣の根幹は食事です。特に最近注目されているのは、食事中的ナトリウムとカリウムの比で、これが高くなるほど血圧が高く脳卒中にもなりやすくなるとされて

生活習慣病予防研究センター代表（東京都）
第52回日本循環器病予防学会学術集会会長

岡山 明



います。減塩とともにカリウム摂取を増やすことが大切です。

編集後記

九州地方での震災で被災された皆様、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈り申し上げます。

今号ではエネルギー摂取量についてご紹介しました。ちょっと意識するだけで、エネルギー調整できそう

ですね。ぜひ参考にしてください。

冒頭でお知らせしました6/18の市民公開講座にぜひご参加いただきたく思います。当日は私どもも参りますので、会場でお会いできるのを楽しみにしております。ニッポンデータ通信 編集担当 近藤・門田

ニッポンデータ2010中央事務局

国立大学法人滋賀医科大学アジア疫学研究センター内

（研究代表者 三浦 克之（滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門））

〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町

電話番号 077-548-2476 ファックス 077-543-4800

（電話受付時間 平日午前10時から午後5時まで）

ホームページ <https://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

<https://hs-web.shiga-med.ac.jp/study/NIPPONDATA2010/>