チェック手順

HQCチェック® 未病カウンセリング
健康改善の手引き

栄養素別食材表

ビタミン

【ビタミンA（β-カロテン）】

順位	食品名	成分量（100gあたりμg）
1	あまのり/ほしのり	38000
2	まつも/素干し	30000
3	あまのり/味付けのり	29000
4	パセリ/乾	28000
5	あまのり/焼きのり	25000

【ビタミンB1】

順位	食品名	成分量（100gあたりmg）
1	パン酵母、乾燥	8.81
2	米ぬか	3.12
3	パン酵母、圧搾	2.21
4	ぶたヒレ、赤肉、焼き	2.09
5	小麦はいが	1.82

【ビタミンB2】

順位	食品名	成分量（100gあたりmg）
1	魚介類/さけ・ます類	6.38
2	ぶた/スモークレバー	5.17
3	パン酵母、乾燥	3.72
4	ぶた/肝臓/生	3.6
5	うし/肝臓/生	3

【ビタミンB3】

順位	食品名	成分量（100gあたりmg）
1	まいたけ/乾	64.1
2	魚介類/たらこ/焼き	56.9
3	魚介類/たらこ/生	49.5
4	し好飲料類/コーヒー	47
5	魚介類/かつお節	45

【ビタミンB5】

順位	食品名	成分量（100gあたりmg）
1	にわとり/肝臓/生	10.1
2	しいたけ/乾	7.93
3	ぶた/スモークレバー	7.28
4	ぶた/肝臓/生	7.19
5	うし/肝臓/生	6.4

【ビタミンB6】

順位	食品名	成分量（100gあたりmg）
1	とうがらし/果実、乾	3.81
2	穀類/米ぬか	3.27
3	ガーリックパウダー	2.32
3	にんにく/りん茎	1.8
5	バジル/粉	1.75

【ビタミンB12】

順位	食品名	成分量（100gあたりμg）
1	魚介類/さけ・ます類	327.6
2	しじみ/水煮	81.6
3	あまのり/ほしのり	77.6
4	しじみ/生	68.4
5	魚介類/かたくちいわし	64.5

【ビタミンC】

順位	食品名	成分量（100gあたりmg）
1	アセロラ/生	1700
2	青汁/ケール	1100
3	パセリ/乾	820
4	せん茶/茶	260
5	グァバ/生	220

【ビタミンE】

順位	食品名	成分量（100gあたりmg）
1	し好飲料類/せん茶	64.9
2	油脂類/ひまわり油	38.7
3	アーモンド/乾	30.3
4	とうがらし/果実、乾	29.8
5	アーモンド/いり、無塩	28.8

【ビタミンK】

順位	食品名	成分量（100gあたりμg）
1	玉露/茶	4000
2	抹茶	2900
3	あまのり/ほしのり	2600
4	わかめ/乾燥わかめ	1800
5	いわのり/素干し	1700

【ビタミンD】

順位	食品名	成分量（100gあたりμg）
1	あらげきくらげ/乾	128.5
2	魚介類/塩辛	120
3	あんこう/きも、生	110
4	きくらげ/乾	85.4
5	魚介類/うまづらはぎ	69

【ビタミンF（必須脂肪酸）】

順位	食品名	成分量（100gあたりg）
1	油脂類/えごま油	58.31
2	油脂類/あまに油	56.63
3	種実類/えごま/乾	23.7
4	種実類/あまに/いり	23.5
5	種実類/チアシード/乾	19.43

【ビオチン】

順位	食品名	成分量（100gあたりμg）
1	パン酵母、乾燥	310
2	まいたけ/乾	243
3	にわとり/肝臓/生	232
4	からし/粉	158
5	ぶた/スモークレバー	133

【葉酸】

順位	食品名	成分量（100gあたりμg）
1	パン酵母、乾燥	3800
2	あまのり/焼きのり	1900
2	パン酵母、圧搾	1900
4	あまのり/味付けのり	1600
5	いわのり/素干し	1500

引用元：文部科学省 食品成分データベース

栄養素別食材表

ミネラル

【カルシウム】

順位	食品名	成分量(100gあたりmg)
1	魚介類/干しえび	7100
2	かに類/がん漬	4000
3	とびうお/焼き干し	3200
4	バジル/粉	2800
5	かたくちいわし/田作り	2500

【マグネシウム】

順位	食品名	成分量(100gあたりmg)
1	あおさ/素干し	3200
2	あおのり/素干し	1400
3	乾燥わかめ/素干し	1100
3	てんぐさ/素干し	1100
5	ひとえぐさ/素干し	880

【ナトリウム】

順位	食品名	成分量(100gあたりmg)
1	精製塩/家庭用	39000
4	食塩類/並塩	38000
5	だし類/顆粒おでん用	22000
6	昆布茶	20000
7	だし類/顆粒中華だし	19000

【カリウム】

順位	食品名	成分量(100gあたりmg)
1	干しずいき、乾	10000
2	刻み昆布	8200
3	乾燥わかめ/板わかめ	7400
4	えながおにこんぶ	7300
5	ほしひじき/鉄釜、乾	6400

【銅】

順位	食品名	成分量(100gあたりmg)
1	ほたるいか/くん製	12
2	ほたるいか/つくだ煮	6.22
3	うし/肝臓/生	5.3
4	魚介類/干しえび	5.17
5	ココア/ピュアココア	3.8

【亜鉛】

順位	食品名	成分量(100gあたりmg)
1	かき/くん製油漬缶詰	25.4
2	かき/養殖、水煮	18.3
3	こむぎ/小麦はいが	15.9
4	かき/養殖、生	14.5
5	かき　養殖　フライ	11.9

【鉄】

順位	食品名	成分量(100gあたりmg)
1	バジル/粉	120
2	タイム/粉	110
3	こんにゃく/赤こんにゃ	78.5
4	あおのり/素干し	77
5	あゆ/天然、内臓、焼き	63.2

【マンガン】

順位	食品名	成分量(100gあたりmg)
1	クローブ/粉	93
2	玉露/茶	71
3	せん茶/茶	55
4	シナモン/粉	41
5	しょうが/粉	28

【クロム】

順位	食品名	成分量(100gあたりμg)
1	あおさ/素干し	160
2	バジル/粉	47
3	あおのり/素干し	39
3	てんぐさ/粉寒天	39
5	パセリ/乾	38

【ヨウ素】

順位	食品名	成分量(100gあたりμg)
1	刻み昆布	230000
2	ながこんぶ/素干し	210000
3	まこんぶ/素干し	200000
4	ほしひじき/ステンレス	45000
4	ほしひじき/鉄釜、乾	45000

【モリブデン】

順位	食品名	成分量(100gあたりμg)
1	いり大豆/青大豆	800
2	黄大豆/乾	660
3	きな粉/全粒大豆	450
4	りょくとう/全粒、乾	410
5	ささげ/全粒、乾	380

【リン】

順位	食品名	成分量(100gあたりmg)
1	ベーキングパウダー	3700
2	とびうお/焼き干し	2300
2	かたくちいわし/田作り	2300
4	米ぬか	2000
5	かたくちいわし/煮干し	1500

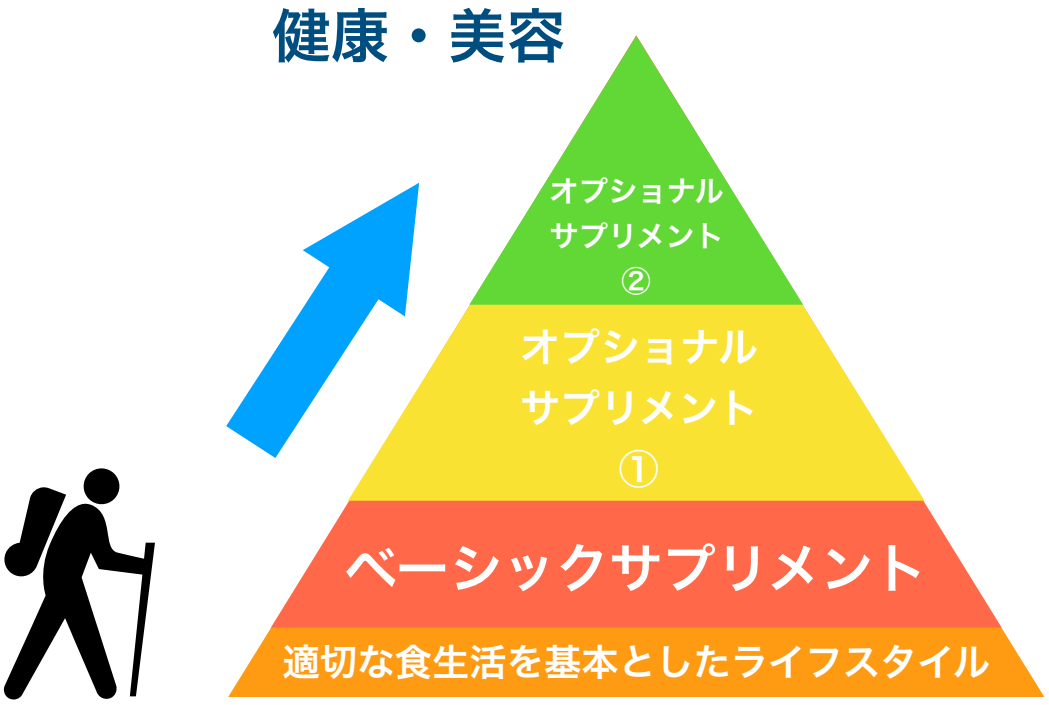
【セレン】

順位	食品名	成分量(100gあたりμg)
1	魚介類/かつお節	320
2	からし/粉	290
3	ぶた/じん臓/生	240
4	うし/じん臓/生	210
5	あんこう/きも、生	200

引用元：文部科学省 食品成分データベース

サプリメントの選び方

サプリメントピラミッド



ピラミッドの下から順に摂っていきましょう。**まずはビタミン・ミネラルを網羅することが重要です。**ビタミン・ミネラルは相乗的に機能するので、1つでも栄養素が不足すると有効活用されにくくなります。

栄養充足度が適正基準値外

▼

ベーシックサプリメントから

ベーシックサプリメント

マルチビタミン、マルチミネラル、酵素、オメガ3（油）、プロテインなど

オプショナルサプリメント①

ビタミンC、ビタミンE、乳酸菌、亜鉛、食物繊維など

オプショナルサプリメント②

セサミン、ルテイン、グルコサミン、ヒアルロン酸、ハーブ系など

適度な運動について

『運動』で最高のパフォーマンスを引き出す方法とは

- □ 自分に合った運動レベルが分かっている
- □ しっかりとしたベース（栄養素など）の下準備ができている
- □ 効率的にベストな方法を選択・理解できており運動効果を実感できている

適度な運動というのは**健康状態**によって大きく異なります。運動不足であっても体が疲労している状態では、消耗してしまう可能性があります。

【METsって何？】

正式名称は「Metabolic Equivalents」といい、身体活動の強さ（運動強度）を表す単位です。METsは身体活動のエネルギー消費量が、安静時のエネルギー消費量の何倍に相当するのかを数値にしたものです。

例、安静に座っている状態：1METs　普通歩行：3METs

METsを使用して、身体活動のエネルギー消費量を下記の計算式にて求めることができます。

エネルギー消費量（kcal）＝METs × 体重(kg) × 時間（h） × 1.05

引用元：厚生労働省 e-ヘルスネット

生活活動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行（平地、67m/分、犬を連れて）、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話（立位）、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏（立位）
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事：配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行（平地、75～85m/分、ほどほどの速さ、散歩など）、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ（歩く/走る、中強度）、車椅子を押す、釣り(全般）、スクーター（原付）・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る（ゆっくり）、動物と遊ぶ（歩く/走る、中強度）、高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩（平地、やや速めに＝93m/分）、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩（平地、速く=107m/分））、動物と遊ぶ（歩く/走る、活発に）
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬（重い荷物）
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る（速く）

体内活力指数 40以下

▼

METs 4.0以上の運動は控えましょう

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行（平地、非常に遅い＝53m/分未満、散歩または家の中）、料理や食材の準備（立位、座位）、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	子どもと遊ぶ（座位、軽度）
2.3	ガーデニング（コンテナを使用する）、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行（平地、遅い=53m/分）、子ども・動物と遊ぶ（立位、軽度）

引用元：厚生労働省の資料 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書

適度な運動について

運動のメッツ表

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30～50ワット)、自体重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0～4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90～100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5～9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー*
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161～200ワット)

体内活力指数が40以下の方はここまで

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

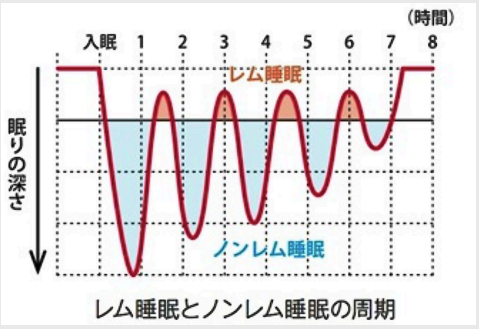
引用元：厚生労働省の資料 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書

睡眠改善について

『熟睡』とは、身体が休息している時にはたらく**自律神経「副交感神経」**が優位になり、リラックスして眠っている状態のことです。

交感神経
日常的にアクティブな活動を行っている時に活性化する神経
副交感神経
日常的にリラックスする活動を行っている時に活性化する神経

質のよい睡眠がとれ、熟睡できると「目覚めの爽快感」や「満足感」が得られます。ただし、「熟睡できたかどうか」は、主観によるものなので明確な基準はありません。**睡眠には量より質という考え方が重要です。**



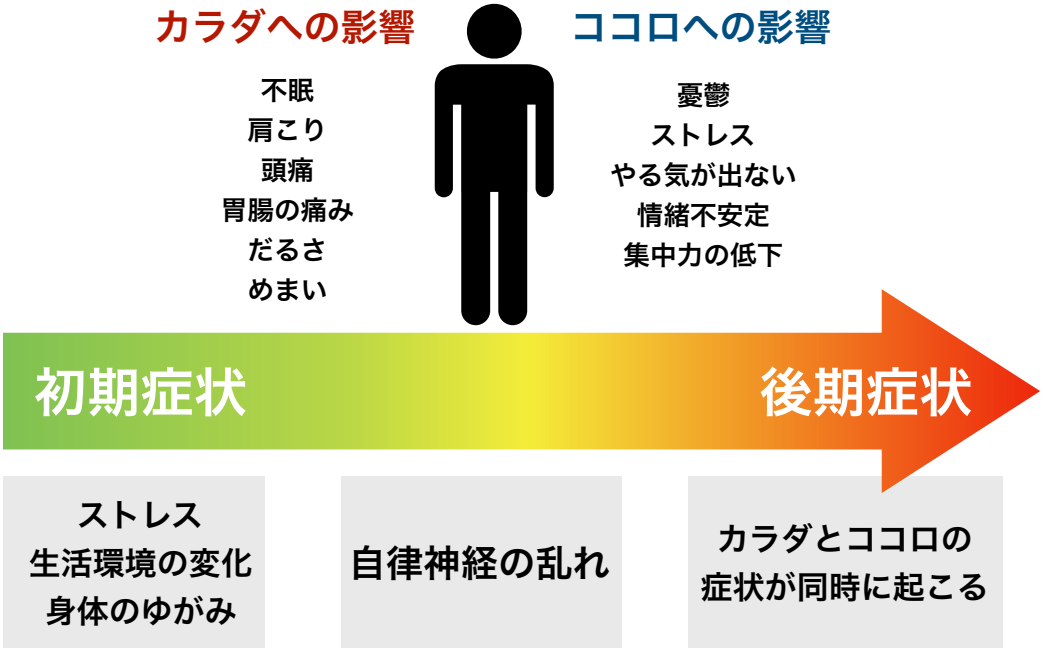
レム睡眠とノンレム睡眠の周期

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。
レム（REM）睡眠
身体は休んでいますが、脳は覚醒に近い状態です。
ノンレム（non-REM）睡眠
身体も脳もともに休んでいる状態です。

左の図はいい睡眠の理想的なグラフです。
平均的には**90分の5回サイクル**となります。

【熟睡するためのチェックポイント】
- □ 8時間以上の睡眠は極力避ける
- □ 休日も一定の時間に起床する
- □ 寝る直前1時間は、スマホやPCのライトはできるだけ浴びない
- □ 食事は、就寝3時間前までに済ませる
- □ 就寝の90分前にお風呂に入る（湯船に浸かるのが望ましい）
- □ 照明、寝具、リラックスできる音楽など寝る環境を整える
- □ 眠くない時は無理に寝ない
- □ 夜に激しい運動をしない
- □ 考え事をしながら寝ないようにする

ストレス改善について



『ストレス』の原因は人それぞれで、それを本質的に取り除くことは困難です。**そこで重要なことは、受けたストレスをどのように対処するかということです。**

普段からお仕事や私生活が忙しく、なかなか自分の時間を作るということが難しいかもしれません。しかしながら、その生活習慣を続けるとカラダとココロ両方に影響がでる可能性があります。自分なりにリラックスの手段を見つけることは健康を考える上で非常に重要です。

【ストレスを溜め込みにくくするためのチェックポイント】

- □ 毎日、朝食を食べる
- □ 湯船に浸かる（39度～41度のお湯で15分入浴）
- □ 腸内環境を整える（食物繊維を1日20～25g摂取）
- □ スクワットを行う
- □ 適度な昼寝を取り入れる（15～30分程度）
- □ ホットタオルで体を温める（首や目元がおすすめ）
- □ 腹式呼吸などの呼吸法を行う
- □ 瞑想、マインドフルネスで頭の中をリセットする
- □ その他、あなたがリラックスできる時間を定期的につくる