

症状、合併症

ミネラルのおもな過剰症や過剰症状としては次のようなものがある。

- ① カルシウム：幻覚，脱力，食欲不振，尿路結石。
- ② リン：カルシウムの吸収障害，副甲状腺機能亢進。
- ③ カリウム：腎機能障害，不整脈。
- ④ ナトリウム：高血圧，浮腫。
- ⑤ マグネシウム：傾眠，低血圧。
- ⑥ 鉄：ヘモクロマトーシス。
- ⑦ 亜鉛：貧血，悪心，発熱。
- ⑧ 銅：溶血性黄疸。
- ⑨ ヨウ素：甲状腺腫。
- ⑩ マンガン：鉄欠乏性貧血，傾眠，低血圧。
- ⑪ セレン：皮膚障害，脱毛，肝硬変，貧血，腹痛，呼吸障害。
- ⑫ クロム：肝臓障害，腎臓障害，肺癌。
- ⑬ コバルト：甲状腺肥大症。
- ⑭ モリブデン：成長停止，貧血。

治療

- (1) 過剰症や過剰症状を呈しているミネラルの含有量が多い食品や，該当ミネラルに関する栄養補助食品の摂取を禁止する。
- (2) 過剰症による自覚症状を消失すべき薬剤を用いる。

栄養食事療法の原則

- (1) ミネラルの摂取量，欠乏症状，血中濃度により栄養アセスメントを行い，過剰となっているミネラルを特定する。
- (2) 過剰摂取しているミネラルの含有量が多い食品や，該当ミネラルに関する栄養補助食品の使用を中止し，上限量(p.365)以下に制限する。

<参考文献>

- 1) 五島雄一郎監修，中村丁次編集：食事指導のABC. 日本医事新報社，1991。
- 2) 西牟田 守：ミネラル，微量元素の欠乏と過剰. 臨床栄養（臨時増刊号・今日の治療食指針-Ⅰ），89(4)：485～492，1996。

メタボリックシンドロームの診断基準 （日本肥満学会，2005 年）

（腹腔内脂肪蓄積）	ウエスト周囲径 （内臓脂肪面積）	男性 ≥ 85 cm 女性 ≥ 90 cm 男女とも ≥ 100 cm ² に相当）
上記に加え以下のいずれか 2 項目以上（男女とも）		
高トリグリセリド血症 低 HDL コレステロール血症	かつ/または	≥ 150 mg/dl < 40 mg/dl
収縮期血圧 拡張期血圧	かつ/または	≥ 130 mmHg ≥ 85 mmHg
空腹時高血糖		≥ 110 mg/dl

- (2) 水分の多い、ビタミン類の豊富なものもよい。野菜ジュース、果物類、ジュース、いちごミルク、オレンジシャーベット、キウイヨーグルト、フルーツゼリー、フルーツポンチ、グレープフルーツサラダなど。
- (3) 酸味の強いものもよい。酢、レモン、ゆず、かぼすなどを利用。

4. 栄養食事指導、生活指導

- (1) つわりも妊娠悪阻も食べなければ症状の悪くなることを理解させ、何でもよいから口にするように指導し、そして食べたいものを少量、頻回に摂取させる。
- (2) 脱水および便秘予防のために十分に水分を摂取させる。電解質を含んでいるスポーツドリンクの摂取が勧められる。
- (3) 空腹にならないように補食の対策をとる。おにぎり、サンドイッチ、果物などを準備して、いつでも食べられるようにしておく。外出時、あめ、ビスケット、クッキーなどを携帯させる。
- (4) 食事は、決まった時刻にこだわらず、食べたいときに食べるように勧める。
- (5) 悪心・嘔吐はとくに起床時、空腹で生じやすいので、すぐに食べられるものを準備しておく。
- (6) 満腹を避け、食後は安静にする。
- (7) 妊娠4～5カ月に入ると一般に悪阻の症状は軽減し食欲は増大してくるが、体重変化をチェックしてエネルギー過剰とならないように指導する。

<参考文献>

- 1) 田中 守・他：妊娠悪阻。臨床栄養（臨時増刊号・今日の治療食指針-Ⅲ），91（4）：289～291，1997。
2) 中村丁次：新版食事で病気を治す本。法研，1993。

3-妊娠高血圧症候群

pregnancy induced hypertension ; PIH

疾患の概要

- (1) 妊娠20週以降、分娩後12週までに高血圧がみられる場合、または高血圧にたんぱく尿を伴う場合のいずれかで、かつこれらの症候が偶発合併症によらないもの。
- (2) 妊娠負荷に対する母体の適応不全。
- (3) 病型分類として次の4つに大別される。

病型分類

- | | |
|---|--|
| 1 | 妊娠高血圧腎症（preeclampsia）
妊娠20週以降に初めて高血圧が発症し、且つ蛋白尿を伴うもので分娩後12週までに正常に復するもの。 |
| 2 | 妊娠高血圧（gestational hypertension）
妊娠20週以降に初めて高血圧が発症し、分娩後12週までに正常に復するもの。 |
| 3 | 加重型妊娠高血圧腎症（superimposed preeclampsia）
1) 高血圧症が妊娠前あるいは妊娠20週までに存在し、妊娠20週以降に蛋白尿を伴うもの。
2) 高血圧と蛋白尿が妊娠前あるいは妊娠20週までに存在し、妊娠20週以降に、何れか、または両症候が増悪するもの。
3) 蛋白尿のみを呈する腎疾患が妊娠前あるいは妊娠20週までに存在し、妊娠20週以降に高血圧が発症するもの。 |
| 4 | 子癇（eclampsia）
妊娠20週以降に初めて痙攣発作を起こし、てんかんや二次性痙攣が否定されるもの。発症時期により妊娠子癇・分娩子癇・産褥子癇とする。 |

付表 18 レチノール当量を多く含むおもな食品

(五訂増補日本食品標準成分表より)

	食品名	常用量・目安量 (g)	常用量レチノール 当量 (μg)	100g 中レチノール 当量 (μg)
野菜類	モロヘイヤ	1人前 70	588	840
	あしたば	1人前 70	308	440
	なずな	1人前 70	301	430
	かぼちゃ (西洋)	1人前 80	264	330
	しゅんぎく	1人前 70	266	380
	ほうれんそう	1人前 70	245	350
	トウモロコシ	1人前 50	195	390
	こまつな	1人前 70	182	260
	つるむらさき	1人前 70	175	250
	にんじん	1人前 20	152	760
	にら	1人前 50	145	290
	たかな・葉一生	1人前 70	133	190
	なばな	1人前 70	126	180
	チンゲンツァイ	1人前 70	119	170
	せり	1人前 50	80	160
	きょうな	1人前 70	77	110
	のぎわな	1人前 70	70	100
	ブロッコリー	1人前 70	47	67
	かぼちゃ (日本)	1人前 80	48	60
	かぶ (葉)	1個分 20	46	230
果実類	すいか	1人前 250	173	69
	ぼんかん	1個 250	130	52
	温州みかん	中2個 140	122	87
	あんず (乾)	4個 20	82	410
	甘がき	中1個 200	70	35
藻類	ほしのり	1人前 2	72	3600
	あまのり (味付けのり)	1人前 1	27	2700
	あまのり (やきのり)	1人前 1	23	2300
魚介類	やつめうなぎ	1/2尾 100	8200	8200
	あんこう・きも	1人前 40	3320	8300
	うなぎ (かば焼)	1串 100	1500	1500
	ぎんだら	大1切れ 100	1100	1100
	うなぎ・きも	1人前 20	880	4400
	あゆ・うるか	大さじ1杯 16	320	2000
	あなご	1尾 60	300	500
肉類	にわとり・肝臓	1人前 60	8400	14000
	ぶた・肝臓	1人前 60	7800	13000
	ぶた・スモークレバー	1人前 20	3400	17000
	ぶた・レバーペースト	大さじ1杯 20	860	4300
	ぶた・ソーセージ・レバー	2本 30	840	2800
	うし・肝臓	1人前 60	660	1100
	フォアグラ (ゆで)	1人前 60	600	1000
	にわとり・皮・もも	1人前 100	120	120
	にわとり・成鶏・手羽、皮つき	中1/2本 100	60	60
卵類	うずら卵・全卵	2~3個 30	105	350
	鶏卵・全卵	中1個 60	90	150
	鶏卵・卵黄	中1個 18	86	480
乳類	アイスクリーム (高脂肪)	1個 150	150	100
	アイスクリーム (普通脂肪)	1個 150	87	58
	生乳	1カップ 210	78	37
	加工乳 (濃厚)	1カップ 210	74	35
油脂類	有塩バター	大さじ1杯 13	66	510
菓子類	デニッシュペストリー	1個 60	264	440
	チョココロネ	1個 60	96	160
	カスタードプディング	1個 120	94	78
	ショートケーキ	1個 80	66	83
	シュークリーム	1個 60	54	90
	ミートパイ	1個 80	52	65
し好飲料類	抹茶	1人前 5	120	2400

付表 24 ビタミンDを多く含むおな食品

(五訂増補日本食品標準成分表より)

	食品名	常用量・目安量 (g)	常用量ビタミ ンD量 (μg)	100g中ビタミ ンD量 (μg)
魚介類	あんこう・きも	1人前 40	44.0	110.0
	しろさけ	大1切れ 100	32.0	32.0
	身欠きにしん	2〜3本 60	30.0	50.0
	さんま	中1尾 130	24.7	19.0
	いさき	中1尾 150	22.5	15.0
	かつお・塩辛	大さじ1杯 17	20.4	120.0
	まがれい	1尾 150	19.5	13.0
	うなぎ (かば焼)	1串 100	19.0	19.0
	まぐろ・くろ・脂身	大1切れ 100	18.0	18.0
	にしん	中1/2尾 80	17.6	22.0
	まいわし (丸干し)	中2尾 30	15.0	50.0
	さんま (開き干し)	1枚 100	14.0	14.0
	ぼら (からすみ)	1/2個 40	13.2	33.0
	かつお (なまり節)	1切れ 60	12.6	21.0
	まぐろ・めじろ生 (切り身)	大1切れ 100	12.0	12.0
	まかじき	大1切れ 100	12.0	12.0
	しろさけ (塩ざけ)	1切れ 50	11.5	23.0
	まさば	大1切れ 100	11.0	11.0
	すずき	大1切れ 100	10.0	10.0
	うるめいわし	大1切れ 110	9.9	9.0
	しろさけ・すじこ	大さじ1杯 20	9.4	47.0
	しろさけ・イクラ	大さじ1杯 20	8.8	44.0
	かます	中1尾 80	8.8	11.0
	ぶり	大1切れ 100	8.0	8.0
	まだい (養殖)	大1切れ 100	8.0	8.0
	あいなめ	1切れ 80	7.2	9.0
	さわら	大1切れ 100	7.0	7.0
	まぐろ・びんなが	大1切れ 100	7.0	7.0
	にしん・かずのこ	1個 50	6.5	13.0
	あゆ (養殖)	中1尾 80	6.4	8.0
	にしん・かずのこ	1個 20	6.4	32.0
	まぐろ・きはだ	大1切れ 100	6.0	6.0
	まぐろ・くろ・赤身	大1切れ 100	5.0	5.0
	まぐろ・みなみ・脂身	大1切れ 100	5.0	5.0
	まいわし	中1尾 50	5.0	10.0
	しいら	大1切れ 100	5.0	5.0
	かたくちいわし (みりん干し)	1枚 20	5.0	25.0
	まだい (天然)	大1切れ 100	5.0	5.0
	きびなご (調味干し)	1人前 20	4.8	24.0
	うるめいわし (丸干し)	大1尾 60	4.8	8.0
	いかなご (つくだ煮)	大さじ1杯 20	4.6	23.0
	ぎんだら	大1切れ 100	4.0	4.0
	はも	1/3尾 80	4.0	5.0
	子持ちがれい	大1切れ 100	4.0	4.0
	かたくちいわし	大1尾 100	4.0	4.0
	むつ	大1切れ 100	4.0	4.0
	まぐろ・みなみ・赤身	大1切れ 100	4.0	4.0
	かつお (春獲り)	大1切れ 100	4.0	4.0
	かんばち	大1切れ 100	4.0	4.0
	きびなご	4尾 40	4.0	10.0
	きす	中1尾 40	3.6	9.0

付表 25 ビタミンEを多く含むおもな食品

(五訂増補日本食品標準成分表より)

	食品名	常用量・目安量 (g)	常用量ビタミン E量(α)(mg)	100g中ビタミン E量(α)(mg)
穀類	即席中華めん(油揚げ味付け)	1袋 100	3.1	3.1
	中華・スナックめん(油揚げ、焼きそば)	1袋 100	2.2	2.2
	ポップコーン	1袋 60	1.8	3.0
いも類	さつまいも	中 1/2 本 100	1.6	1.6
	やつがしら	中 1/3 個 100	1.0	1.0
豆類	がんもどき	1枚 50	0.8	1.5
	生揚げ	1/2 丁 75	0.6	0.8
	だいず(乾)	大さじ 2 杯 20	0.4	1.8
種実類	アーモンド(乾)	1人前 20	6.2	31.0
	ヘーデルナッツ(フライ、味付け)	1人前 20	3.6	17.8
	落花生(殻つき)	1人前 30	3.0	10.1
	ひまわり(フライ、味付け)	1人前 20	2.4	12.0
野菜類	モロヘイヤ	1人前 70	4.5	6.5
	かぼちゃ(西洋)	1人前 80	3.9	4.9
	なばな	1人前 70	2.0	2.9
	あしたば	1人前 70	1.8	2.6
	なずな	1人前 70	1.8	2.5
	ブロッコリー	1人前 70	1.7	2.4
果実類	アボガド	1/2 個 200	6.6	3.3
	オリーブ・ピクルス	2 個 60	3.3	5.5
	キウイフルーツ	1 個 100	1.3	1.3
	もも	1 個 150	1.1	0.7
魚介類	毛がに(ゆで)	1 杯 500	18.5	3.7
	あんこう・きも	1人前 40	5.5	13.8
	するめいか	中 1 尾 250	5.3	2.1
	うなぎ(かば焼)	1 串 100	4.9	4.9
	あゆ(養殖)	中 1 尾 80	4.0	5.0
	ぼら(からすみ)	1/2 個 40	3.9	9.7
	やつめうなぎ	1/2 尾 100	3.8	3.8
	あこうだい	大 1 切れ 100	3.4	3.4
	シルバー	大 1 切れ 100	3.1	3.1
	ぎんだら	大 1 切れ 100	3.0	3.0
	かき(養殖)	5~6 個 250	3.0	1.2
	子持ちがれい	大 1 切れ 100	2.9	2.9
	まだこ(ゆで)	足 1 本 150	2.9	1.9
	さざえ	1 個 120	2.8	2.3
	すけとうだら・たらこ	中 1/2 腹 40	2.8	7.1
肉類	輸入牛・ばら・脂身つき	1人前 100	1.1	1.1
卵類	鶏卵・全卵	中 1 個 60	0.6	1.0
油脂類	ソフトタイプマーガリン	大さじ 1 杯 13	2.0	15.1
	ショートニング	大さじ 1 杯 13	1.2	9.5
	オリーブ油	大さじ 1 杯 13	1.0	7.4
菓子類	ポテトチップス	1 袋 90	5.6	6.2
	ミートパイ	1 個 80	3.0	3.7
	デニッシュペストリー	1 個 60	2.3	3.8
	アップルパイ	1 切れ 100	2.2	2.2
	ロシアケーキ	1 個 40	1.8	4.5
	芋かりんとう	10 本 30	1.4	4.5
し好飲料	抹茶	1人前 5	1.4	28.1
調味料及び香辛料	マヨネーズ(全卵型)	大さじ 1 杯 14	2.1	14.7
	マヨネーズ(卵黄型)	大さじ 1 杯 14	1.3	9.5

付表 29-1 おもな高脂質食品の脂肪酸組成（常用量当たり）

（五訂増補日本食品標準成分表より）

	食品名	常用量・目安量 (g)	脂肪酸総量 (g)	飽和脂肪酸量 (g)	一価不飽和 脂肪酸量(g)	多価不飽和 脂肪酸量(g)
穀類	中華・スナックめん（油揚げ、焼きそば）	1袋 100	15.14	5.36	6.92	2.86
	即席中華めん（油揚げ味付け）	1袋 100	15.58	7.31	6.02	2.25
	ポップコーン	1袋 60	12.48	3.78	4.06	4.64
豆類	がんもどき	1枚 50	8.07	1.62	1.84	4.61
	生揚げ	1/2丁 75	7.81	1.57	1.78	4.46
	油揚げ	1枚 20	6.10	1.22	1.39	3.49
種実類	マカデミアナッツ（いり、味付け）	1人前 20	14.65	2.49	11.85	0.31
	落花生（殻つき）	1人前 30	13.45	2.50	6.83	4.12
	ヘーデルナッツ（フライ、味付け）	1人前 20	13.25	1.24	10.95	1.06
	ブラジルナッツ（フライ、味付け）	1人前 20	13.17	3.16	4.21	5.80
	くるみ（いり）	1人前 20	13.48	1.37	2.05	10.06
	ピスタチオ（いり、味付け）	1人前 20	10.69	1.23	6.18	3.28
	アーモンド（乾）	1人前 20	10.40	0.83	7.03	2.54
	バターピーナッツ	1人前 20	9.55	1.98	4.54	3.03
果実類	ピーナッツバター	1人前 20	9.21	2.27	4.00	2.94
	アボガド	1/2個 200	32.38	6.42	21.64	4.32
魚介類	さんま	中1尾 130	25.02	5.50	13.57	5.95
	まぐろ・みなみ・脂身	大1切れ 100	22.69	5.79	11.27	5.63
	まぐろ・くろ・脂身	大1切れ 100	22.52	5.91	10.20	6.41
	やつめうなぎ	1/2尾 100	17.98	3.76	9.57	4.65
	うなぎ（かば焼）	1串 100	18.56	5.32	9.85	3.39
	さんま（開き干し）	1枚 100	15.09	3.49	7.66	3.94
	ぶり	大1切れ 100	12.49	4.42	4.35	3.72
肉類	ぶた・中型種・かた・脂身	1人前 100	72.02	28.38	36.07	7.57
	にわとり・皮・もも	1人前 100	48.07	16.30	25.23	6.54
	ぶた・中型種・ばら・脂身つき	1人前 100	37.32	15.39	18.42	3.51
	乳用肥育牛・リブローズ・脂身つき	1人前 100	33.41	15.10	16.99	1.32
	乳用肥育牛・リブローズ・脂身	1人前 100	73.30	32.71	37.81	2.78
	ぶた・大型種・ばら・脂身つき	1人前 100	31.82	12.95	14.84	4.03
	輸入牛・ばら・脂身つき	1人前 100	29.64	13.05	16.05	0.54
	乳用肥育牛・かたローズ・皮下脂肪なし	1人前 100	22.49	9.78	11.75	0.96
	うし・尾	1人前 50	20.87	6.60	13.62	0.65
卵類	乳用肥育牛・サーロイン・皮下脂肪なし	1人前 100	18.46	8.23	9.48	0.75
	鶏卵・全卵	中1個 60	4.91	1.70	2.21	1.00
乳類	鶏卵・卵黄	中1個 18	4.79	1.66	2.16	0.97
	アイスクリーム（高脂肪）	1個 150	16.46	10.44	5.21	0.81
	ナチュラルチーズ・チェーダー	1人前 40	12.17	8.21	3.64	0.32
	ナチュラルチーズ・エメンタール	1人前 40	11.20	7.60	3.25	0.35
	アイスクリーム（普通脂肪）	1個 150	10.98	6.96	3.48	0.54
油脂類	加工乳（濃厚）	1カップ 210	8.37	5.71	2.37	0.29
	オリーブ油	大さじ1杯 13	12.30	1.73	9.63	0.94
	ごま油	大さじ1杯 13	12.20	1.96	4.89	5.35
	やし油	大さじ1杯 13	11.97	10.91	0.86	0.20
	ラード	大さじ1杯 13	12.05	5.11	5.66	1.28
	ショートニング	大さじ1杯 13	11.80	4.40	6.11	1.29
	牛脂	大さじ1杯 13	11.66	5.34	5.85	0.47
菓子類	ポテトチップス	1袋 90	29.46	3.47	13.02	12.97
調味料及び 香辛料	マヨネーズ（全卵型）	大さじ1杯 14	9.76	0.94	5.00	3.82
	マヨネーズ（卵黄型）	大さじ1杯 14	9.29	0.96	5.11	3.22
	サウザンアイランドドレッシング	大さじ1杯 15	5.72	0.57	3.20	1.95
	カレールウ	1人前 18	5.65	2.67	2.68	0.30

付表 29-2 おもな高脂質食品の脂肪酸組成 (100 g 当たり)

(五訂増補日本食品標準成分表より)

	食品名	重量 (g)	脂肪酸総量 (g)	飽和脂肪酸量 (g)	一価不飽和 脂肪酸量(g)	多価不飽和 脂肪酸量(g)
穀類	中華・スナックめん (油揚げ, 焼きそば)	100	15.14	5.36	6.92	2.86
	即席中華めん (油揚げ味付け)	100	15.58	7.31	6.02	2.25
	ポップコーン	100	20.79	6.30	6.76	7.73
豆類	がんもどき	100	16.13	3.24	3.67	9.22
	生揚げ	100	10.41	2.09	2.37	5.95
	油揚げ	100	30.49	6.12	6.94	17.43
種実類	マカデミアナッツ (いり, 味付け)	100	73.25	12.46	59.23	1.56
	落花生 (殻つき)	100	44.83	8.33	22.76	13.74
	ヘーデルナッツ (フライ, 味付け)	100	66.26	6.21	54.74	5.31
	ブラジルナッツ (フライ, 味付け)	100	65.87	15.81	21.04	29.02
	くるみ (いり)	100	67.41	6.87	10.26	50.28
	ピスタチオ (いり, 味付け)	100	53.49	6.15	30.92	16.42
	アーモンド (乾)	100	51.97	4.13	35.16	12.68
	バターピーナッツ	100	47.78	9.90	22.72	15.16
果実類	ピーナッツバター	100	46.05	11.35	20.00	14.70
	アボガド	100	16.19	3.21	10.82	2.16
魚介類	さんま	100	19.25	4.23	10.44	4.58
	まぐろ・みなみ・脂身	100	22.69	5.79	11.27	5.63
	まぐろ・くろ・脂身	100	22.52	5.91	10.20	6.41
	やつめうなぎ	100	17.98	3.76	9.57	4.65
	うなぎ (かば焼)	100	18.56	5.32	9.85	3.39
	さんま (開き干し)	100	15.09	3.49	7.66	3.94
	ぶり	100	12.49	4.42	4.35	3.72
肉類	ぶた・中型種・かた・脂身	100	72.02	28.38	36.07	7.57
	にわとり・皮・もも	100	48.07	16.30	25.23	6.54
	ぶた・中型種・ばら・脂身つき	100	37.32	15.39	18.42	3.51
	乳用肥育牛・リブロース・脂身つき	100	33.41	15.10	16.99	1.32
	乳用肥育牛・リブロース・脂身	100	73.30	32.71	37.81	2.78
	ぶた・大型種・ばら・脂身つき	100	31.82	12.95	14.84	4.03
	輸入牛・ばら・脂身つき	100	29.64	13.05	16.05	0.54
	乳用肥育牛・かたロース・皮下脂肪なし	100	22.49	9.78	11.75	0.96
	うし・尾	100	41.74	13.20	27.24	1.30
卵類	乳用肥育牛・サーロイン・皮下脂肪なし	100	18.46	8.23	9.48	0.75
	鶏卵・全卵	100	8.19	2.84	3.69	1.66
乳類	鶏卵・卵黄	100	26.60	9.22	11.99	5.39
	アイスクリーム (高脂肪)	100	10.97	6.96	3.47	0.54
	ナチュラルチーズ・チェダー	100	30.42	20.52	9.09	0.81
	ナチュラルチーズ・エメンタール	100	27.98	18.99	8.12	0.87
	アイスクリーム (普通脂肪)	100	7.32	4.64	2.32	0.36
油脂類	加工乳 (濃厚)	100	3.99	2.72	1.13	0.14
	オリーブ油	100	94.57	13.29	74.04	7.24
	ごま油	100	93.82	15.04	37.59	41.19
	やし油	100	92.08	83.96	6.59	1.53
	ラード	100	92.66	39.29	43.56	9.81
	ショートニング	100	90.81	33.86	47.02	9.93
菓子類	牛脂	100	89.67	41.05	45.01	3.61
	ポテトチップス	100	32.74	3.86	14.47	14.41
調味料及び 香辛料	マヨネーズ (全卵型)	100	69.62	6.69	35.68	27.25
	マヨネーズ (卵黄型)	100	66.34	6.85	36.50	22.99
	サウザンアイランドドレッシング	100	38.15	3.82	21.34	12.99
	カレールー	100	31.39	14.86	14.87	1.66